目　录

第一篇

气功入门

于 敏 田英琴

气功是我国古代劳动人民在和疲劳、疾病、衰老长期斗争实践中所创造出来的一种自我锻炼的摄生方法，它对中华民族的健康、繁衍起到了不可磨灭的作用。实践表明，气功不但有防病疗疾、增智益寿之功，而且尚有涵养道德、陶冶性情之效。所以，古人把气功既作为医疗、保健的方法，又作为治学、修身的手段来应用。

气功理论高深，方法至妙，但并非耸霄奇峰，高不可攀。气功是人类共有的财富，人人有权享有，人人有缘获益。正如革命老前辈谢觉哉所说："气功疗法，人人可行，不花钱，不费事，可以却病，可以强身，可以全生，可以延年。"尽管气功不是玄学，人人可行，然而也不是所有练功者都能顺利"登堂"，更谈不到径直"入室"达到高深境界了。俗话说："师傅领进门，修行在个人。"就是说，练功也存在着如何方可入门的问题。鉴此，特撰写《气功入门》之篇，以期能对初学者入门有所裨益。

第一章　气功概论

气功乃旷世瑰宝，古代赞为"性命造化大道"，今日誉为"人体生命科学"。气功理玄法妙，富有神秘色彩。本章采用通俗易懂的语言和深入浅出的笔法，分节介绍气功简史、气功含义、气功原理、气功特点、气功应用等五项内容。

第一节　气功简史

中华神州乃气功发祥之地。气功由我国古代劳动人民所创造，究其渊源，可以追溯到"渔猎时代"。气功在我国真可谓"历史悠久，源远流长"。

一、气功溯源

气功用于养生，据传始于远古"渔猎时代"。汉《尚书序》云："伏羲、神农、黄帝之书，谓之三坟，言大道也。"大意是说，伏羲、神农、黄帝三世圣书，所言皆天地变化之道、生命造化之理。唐《黄帝内经素问序》曰："全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道，则不能致之矣。"指出凡欲全神导气以养生者，必求于三圣之道。据上述文献记载把气功养生溯源至渔猎时期乃是不无道理的。

三圣为何人，其说不一，通常多指伏羲、神农、黄帝三尊而言。

相传伏羲是我国"华胥氏之国"的古帝。伏羲在婴幼时期曾有乘葫芦在洪水中漂流的经历，故取名伏羲（"伏羲"为华胥称葫芦的方音）。伏羲有超人的圣德与才智，犹如日月之明，故称太昊。伏羲发明猎生庖烹之法，传教于民，所以誉名庖牺（厨烹之意）。伏羲"仰观天文，俯察地理，中通人事"，辟阴阳，画八卦，借以说明自然变化和人的生死规律。历史上曾误把八卦当成占卜吉凶的经书。正本清源，"易非卜筮铢度之书，实皆穷理尽情至命之学也"（《周易阐真》）。伏羲传授养生之义于民，是他的功勋之一。此外，他还发明了结网捕鱼之术，为扩大人民的食品来源作出了积极贡献，故称伏羲生活的时代为"渔猎时期"。此时期迄今相距约有十万年左右。

神农也为我国古帝之一，相传他才华出众，创始耒耜，大兴农业，故称神

农。神农建都于陈,后迁曲阜。神农时期,相当于历史上的新石器时代,距今约有一万年左右。该时代人民开始了农业生产,当时由于以笨重的石器为劳动工具,鉴于劳动强度之大,于是静坐或静卧休息则为日常生活中必不可少的内容。通过休息解除了疲劳,使人们获得身心轻松舒适的感受,将此种体验通过交流推广和再实践,使静息之法渐趋定型。

黄帝姓公孙,生于轩辕之丘,故称轩辕氏。黄帝"生而神灵","长而敦敏",因他有土德之瑞,故称黄帝。黄帝时代距今大约有五千多年。相传黄帝咨问岐伯而作《内经》,使医药卫生和养生保健事业得以空前发展。《内经·素问》载有黄帝向岐伯询问古人何能借助内守改变精神之法而达到防病健身之理?岐伯答曰:"往古人居禽兽之间,动作以避寒,阴居以避暑,内无眷慕之累,外无伸宦之形,此恬憺之世,邪不能入也。"指出:"内无所营,一心清净"乃是防病保健的关键所在。战国《庄子》中有黄帝询道于崆峒隐士广成子的记述,广成子告曰:"必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可长生。"寥寥数语,精辟阐述了精神内守的养生机转。

二、气功发展简史

(一)五帝夏商西周时代(约公元前26世纪初至前771年)气功简况。

继黄帝之后,经颛顼、帝喾二帝,进入陶唐尧帝时期。尧帝距今约有四千余年,当时因"阴气滞著,筋骨瑟缩",于是在静练的基础上,广泛开展了动练健身之术。从而使气功得以长足的发展。《吕氏春秋古乐》篇云:"昔陶唐之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其源,民气郁阏而滞着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。"唐尧舜帝之后,继以夏、商、西周三朝。从距今三千七百多年的商朝"殷墟文化"中发现,当时已把用来对自然变化和性命养生进行说理工具的卦爻卜辞铭刻于骨器之上,以流传后世。该时期随着经济的繁荣,在文化、气功等方面也有了相当的发展。

(二)春秋战国时代(公元前770年至前221年)气功简况

通常把我国由公元前770年至公元前476年的期间称为"春秋时代",把由公元前475年至公元前221年的期间称为"战国时代"。

继西周之后的东周早期,进入春秋战国时代。当时随着生产力的发展,出现了"诸子蜂起,百家争鸣"的局面,学术空气空前高涨。并在政治、思想、科学、文化各领域里涌现出一批杰出的代表人物。由春秋战国时势所造的英雄之中,包括管子、老子、孔子、孟子、庄子等名人大哲。在这五位先贤的著作

言教中，不乏气功理法的论述。所以他们对气功的发展起到了推动作用。鉴此，分别对管子、老子、孔子、孟子、庄子予以简要介绍。

管子（？～前645年）是春秋初期的杰出政治家、思想家。管子精通气功养生之术，对气功理法发展作出了贡献。管子相辅齐桓公，"九合诸候，一匡天下"。他著有《管子》一书（有说为战国作品，托名管子所作）。该书包括法、道、名等家学说及天文、历数、舆地、农业和经济等内容。其中某些篇章则论述了气功的理论与方法，诸如《管子·心术》云："去欲则寡，寡则静矣，静则独立矣，独则明，明则神矣。"《管子·内业》云："静则得之，躁则失之，灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外。所以失之，以躁为害，心能执静，道将自定。得道之人，理丞击屯泄，匈中无败。"管子倡导练功主静的观点，对静功发展起到了积极作用。

老子（约公元前580年～前500年）是春秋末期的著名先哲，在气功上颇有建树。他提出以"道"为核心的哲学体系，倡导"清净无为，返朴归真"思想，后世尊为道家始祖，被称为三清圣尊之中的"道德天尊"（即"太上老君"）。老子任东周守藏宝之史（掌管图书的官吏），孔子曾向他问礼。后因周室内乱，则弃官而去。在他过函谷关时，关令尹喜请为著书，遂作《老子》（又名《老子五千文》、《道德经》）名著。《老子》是被誉为"仁者见仁，智者见智"的巨文。其中有关气功理法的论述也极精辟。《老子·成象》云："谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。"大意为：养生以颐养（谷）元神为先，练功以收摄天（玄）地（牝）精气为要。其法即通过绵绵密密的吐纳呼吸，实现与天地祖气沟通。如是进行舒缓妙运，杜绝劳苦疾勤之举，自然而奏延年益寿之效。《老子·能为》云："载营魄，抱一能无离？专气致柔，能婴儿？涤除玄览，能无疵？"大意是说：精神（魂）与形体（魄），能抱合为一而不相离吗？能则延年益寿。抟聚精气（专气），令呼吸柔细的能象婴儿吗？能则守神养气。洗涤（涤除）杂念，则心居玄冥之处，览知万事，对此能达到无疵无邪的自如地步吗？能则心清智明。《老子·归根》云："至虚极，守静笃。"大意是说：练功成就之人，则无为而至于虚极，无欲而入于静笃。《老子·安民》云："虚其心，实其腹。"大意是说，除贪欲，去烦恼，则心虚而静；守玄关，抱一气，则腹实而充。老子有关"大道无为，道法自然，致虚守静、返朴归真"等论述，为后世气功理论的发展奠定了基础。

孔子（公元前551年～前479年）是春秋末期的著名思想家、教育家。孔子素谙养生真谛，对气功造诣颇深。在《庄子·大宗师》中载有孔子与弟子颜

回讨论练功入静的对话。颜回向孔子报告练功心得:"回坐忘矣。仲尼蹴然曰:何谓坐忘,颜回曰:堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大通,此谓坐忘。"在《论语》中载有孔子阐发养生之道的训言:"人有三死,而非其命也。夫寝处不适,饮食不节,逸劳过度,疾共杀之……。"并指出以"屈肱而枕之"的卧式静功作为调治方法。在《中庸》中记录了孔子论述气功理法的名言:"天命之谓性,率性之谓道,修身之谓教。道也者,不可须臾离也,可离非道也。""喜怒哀乐未发谓之中,发而皆节谓之和,中也者,天下之大本也,和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。"孔子的修身论、大道论和中和论,对后世气功学发展,产生了深远的影响。

孟子(约公元前372年～前289年)是战国时代的卓越思想家、教育家,被后世尊为亚圣。他创立了"性本善"之说,倡导重仁义、轻功利的处世观点。孟子致力于发展儒家气功,在其《孟子》中云:"我善养吾浩然之气。其为气也,至大至刚,以直养而无害,则塞乎天地之间。其为气也,配义与道,无是馁也。是集义所生者,非义袭而取之也。行有不慊于心则馁矣。""必有事焉而勿正,心勿忘,勿助长也。"孟子的养气、行气学说推动了气功调气理论的发展。

庄子(约公元前369年～前286年)是战国时代的著名哲学家。他继承、发展了老子"道法自然"的观点,成为先秦庄子学派的创始人。庄子精于气功,著有《庄子》一书。《庄子》又名《南华真经》。多数学者认为,该书为庄子及其后学所著。其内篇中的《逍遥游》、《齐物论》、《养生主》、《人间世》、《德充符》、《大宗师》、《应帝王》七篇为庄子所著,其余诸篇可能杂有门人或后世作品。在《庄子》诸多篇章中都对气功理法进行了论述。诸如《庄子·养生主》云:"缘督以为经,可以保身、可以全生、可以养亲、可以尽年。"《庄子·大宗师》云:"古之真人,其寝无梦,其觉无忧,其食不干,其息深深。真人之息以踵,众人之息以喉。屈服者,其嗌言若哇,其嗜欲深者,其天机浅。"《庄子·刻意》云:"吹呴呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之好也。"《庄子·人间世》云:"若一志,无听之以耳,而听之以心;无听之以心,而听之以气;听止以耳,心止于符。气也者,虚而待物者也。唯道集虚,虚者心斋也。"《庄子·在宥》云:广成子曰"至道之精,窈窈冥冥,至道之极,昏昏默默,无视无听,抱神以静,形将自正,必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可以长生;目无所见,耳无所闻,心无所知,汝神将守形,形乃长生。"庄子发展了气功养生学理论,总结了战国以前的气功实践经验,成为老子之后道家气功的一代宗师。

此外，早在战国初期，著名的《行气玉佩铭》业已问世，它是我国现存最早的气功功法专著。《行气玉佩铭》是刻在一块十二面体的小玉柱上的篆书铭文。铭文记载了一套气功运气行气的方法。全文如下："行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几舂在上，地几舂在下，顺则生，逆则死。"其意是说，练功行气时，吸气宜深，深则气蓄而下贯丹田，从而心定而命蒂固，固则真元萌生。继之呼气，呼接天根，与天气相通，如是则天机动于上，地机动于下，从而天地人相应。练功者凡顺此规律则为生路，违此规律则为死途。《行气玉佩铭》虽为二千三百多年前的文献，但对指导练功，至今尚有现实意义。

（三）秦汉时代（公元前 221 年至公元 220 年）气功简况

继春秋战国进入秦汉时代。时至秦朝，气功又向前发展了一步，秦相吕不韦招集文人，编纂《吕氏春秋》一书。在本书某些篇章中，不乏气功理法的论述。诸如《吕氏春秋·尽数》云："形不动则精不流，精不流则气郁。""流水不腐，户枢不蝼，动也，形气亦然。"《吕氏春秋·达命》云："凡人三百六十节、九窍、五脏、六腑、肌肤欲其行也，血脉欲其通，筋骨欲其固也，志欲其和也，精气欲其行也，若此，则病无所居，而恶无所由生矣。"《吕氏春秋·重已》云："凡生之长也，顺之也，使生不顺者，欲也，故圣人必先适欲。"《吕氏春秋·先已》云："凡事之本，必先治身，啬其大宝，用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年。"

继秦代进入汉朝。时至汉朝，气功得到进一步发展，经数代编纂的《黄帝内经》于汉代问世。本书的成书时代及其作者，说法不一。一般认为是战国秦汉以来各医家的论文汇编，其成书时间约在西汉。然而在其自成编以后，直至唐代，仍有增损。因此本书并不是出自一人手笔，也不是一个时代的医学成就，而是对一个相当长的历史时期的医学经验总结汇编。所谓《内经》由黄帝所著，仅是托名而已。该书集前人气功理法成就，总结出："法于阴阳，和于术数，饮食有节，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去"的气功养生方法和理论。后汉《汉书·艺文志》载有："方技"四种。方技是人们进行保命养生的方法技术，依性质分类，分为医经、经方、房中、神仙四种。尽管其中掺有玄学成分，但对练功养生也有一定的参考价值。东汉王充在其《论衡》中曰："若夫强弱夭寿以百为数。不至百者，气自不足也。夫禀气渥则其体强，体强则命长，气薄则其体弱，体弱则命短。"明确提出了养生以气为本的观点。在汉朝气功通过广泛应用，进一步证实了它的健身、治病作用。于是，气

功深受广大人民喜爱,甚至将有关方法内容当作珍品随葬于死者。例如,在长沙马王堆汉墓出土的随葬品中,有一幅彩绘练功养生“导引图”和“却谷食气”篇。“导引图”绘有练功姿势和动作,其画形象逼真,栩栩如生。“却谷食气”篇,详细论述了养生食气之道。《淮南子》是西汉道家的代表作,在气功养生方面,倡导清净无为思想。《淮南子·原道训》云:“是故达于道者,反于清静,究于物者,终于无为,以恬养性,以漠处神,……保其精神,偃其智故,漠然无为而无不为也,恬然无治而无不治也。”《淮南子·览冥训》云:“消知能,修太常,隳肢体,黜聪明,大通混冥,解意释神,漠然若无魂魄,使万物各复归其根。”《淮南子·精神训》云:“是故真人之所游,若吹呴呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,凫浴蝯躩,鸱视虎顾,是养形之人也,不以滑心。使神滔荡而不失其充,日夜无伤而与物为春,则是合而生时于心也。”

于东汉问世的《太平经》,为我国现存最早的道教经典著作。该书对气功的传统理论进行了精辟的发挥:“夫人本生混沌之气,气生精,精生神,神生明。本于阴阳之气,气转为精,精转为神,神转为明。欲寿者,守气而合神,精不去其形,念此三合为一,久以致理,非同筋力,自然而致太平矣。”因此,道教对气功发展也起到一定积极作用。

被后世尊为“万古丹经王”的《周易参同契》约成书于公元126年至167年。它由东汉魏伯阳所作。作者集“大易”、“炉火”学说为一体,在《龙虎经》的炼丹基础上,写出这部道家内丹气功杰作。该书一直被尊崇为内丹气功经典,为对后世影响极大的权威巨著,时至一千八百多年后的今天,它仍然受到哲学界、宗教界、气功界和科技界的广泛重视。

东汉初年佛教开始传入我国,东汉末由佛教翻译家安世高译出《安般守意经》,该书为佛教禅观专著,尤精调息之说:“息有四事,一为风,二为气,三为息,四为喘。有声为风,无音为气,出入为息,气出入不尽为喘也。”并提出息调心定,心息并练的练功原则。

汉末名医华佗,擅长于外科,又精于术数,他在前人经验的基础上,把庄子的“熊经鸟伸”术,发展为形象的“五禽戏”:“一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟”,在“流水不腐,户枢不蠹”的理论指导下,模仿五种动物的活动形象,锻炼心身,以发挥“通经活络,调和气血,耳聪目明,齿坚颜悦”等健身作用。后来五禽戏广泛流传于民间,颇受人民喜爱。相传华佗的学生吴普,按照这套方法,持恒锻炼,活到九十多岁,仍然耳目聪明,齿牙坚固。另有学生同样用这种方法锻炼身体,则享寿百余岁乃去。

(四)三国两晋南北朝时代(公元220年至581年)气功简况

继东汉进入三国、两晋、南北朝时代。这是一个战乱频繁、分裂割据的时代,尽管如此,气功在此期间仍有长足的发展,并涌现出一批象嵇康、葛洪、陶弘景等颇具影响的代表人物。而且《黄庭经》、《抱朴子》、《养性延命录》等气功著作也相继问世。

魏武帝曹操在气功养生方面颇有心得,他赋诗曰:"盈缩之期,不但在天,养怡之福,可得永年。"大意是说,生命之期的长短,尽管决定于天赋条件,但在后天生活中,如果能遵照有关"怡情理性,圣人之上务也"等教诲去实施,则可获得长寿之福。他还招集包括气功养生家在内的方士研讨长寿之道,从而推动了气功事业的兴盛和发展。《备急千金要方》中载有曹操向皇甫隆请教气功的记实:"魏武与皇甫隆令曰:闻卿年出百岁,而体力不衰,耳目聪明,颜色和悦,此盛事也。所服食施行导引,可得闻乎。若有可传,想可密示封内。隆上疏对曰:……道甚易知,但莫能行。臣常闻道人蒯京,已年一百七十八,而甚丁壮。言人当朝朝服食玉泉、琢齿,使人丁壮有颜色,去三虫而坚齿。玉泉者,口中唾也。朝旦未起,早漱津令满口乃吞之;琢齿二七遍。如此者乃名曰炼精。"

魏国思想家、"竹林七贤"之一的嵇康(公元224年~263年)秉承万物禀受元气而生的思想,提出"导养得理"可以长寿的观点。他所著《养生论》言简意赅,阐述了气功静练理论:"精神之于形骸,犹国之有君也。神躁于中,而形丧于外,犹君昏于上,国乱于下也。……修性以保神,旷然无忧患,寂然无思虑。又守之以一,养之以和。……若此以往,庶可与羡门比寿,王乔争年。"大意是说,调七情、弃厚味、慎起居、避灾害,都是养生必不可少的内容。练功之要,在于调摄精神。神主宰全身,犹如一国之君。神躁不守,乃丧生之途,神静内守,乃养生之道。通过练功入静守虚,则元气得以养和,元神得以虚静。人们掌握"守虚极致静笃"之法,则长寿有望,于是即可与所谓的"羡门"、"王乔"神仙争相比寿。

约在晋武帝太康九年(公元288年),《黄庭内景经》问世,于晋成帝咸和九年(公元334年)《黄庭外景经》相继付印。《黄庭经》被道家尊奉为"学仙玉律,修道金科"。该书以脏腑各有主神之说,结合脏腑功能活动,全面论述了有关气功的养生理论和应用技术。精研黄庭内涵,探求玉经旨趣,对习练气功不无指导意义。

东晋著名医学家、气功养生家葛洪(公元283年~363年)在所著《抱朴

子》一书中详细阐述了气功方法与理论。书中载有行气导引之法："夫导引不在于立名象物，粉绘表影着图，但无名状也。或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踯躅，或徐步，或吟或息，皆导引也。不必每晨为之，但觉身有不理则行之。皆当闭气，闭气节其气冲以通也。亦不待立息数，待气似极，则先以鼻少引入，然后口吐出也。缘气闭既久则冲喉，若不更引，而便以口吐，则气不一，粗而伤肺矣。但疾愈则已，不可使身汗，有汗则受风，以摇动故也。凡人导行，骨节有声，如大引则声大，小引则声小，则筋缓气通也。夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，祛疾之玄术矣。"除动练导引外，并对静练胎息方法作了详尽记载。如："得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数，至一百二十，乃以口微吐之。吐之及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声。常令入多出少，以鸿毛着鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰仙人服六气，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气。死气之时，行气无益也。"

南朝齐、梁著名医学家、气功养生家陶弘景（公元456年～536年）集六朝以前的养生经验，编纂成《养性延命录》。在该书的"服气疗病"部分，详细论述了辨证调气法："凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬皆出气也。凡人之息，一呼一吸，原有此数，欲为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼；委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极。"在"导引按摩"部分记载了有关琢齿、漱唾、狼踞、鸱顾左右、顿踵、叉手、伸足、熨眼、按目、引耳、发举、摩面、乾浴、托头、仰手、挽弓、托天、两手前推等动功方法。该书对行气作念医病之法和静练要义作了简明的阐述："凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之。"

南朝高僧菩提达摩（？～公元528年或536年）于梁武帝普通元年（即公元520年，又说大通元年即公元527年）自印度航海来到广州，再北上至金陵。曾晤梁武帝，语不合，遂渡江抵魏，在洛阳游永宁寺，自言年已150岁，于公元527年至北魏入嵩山少林寺，面壁而坐，终日默然，达九年，世称"观壁"。他提出"理入"和"行入"的修行方法。理入要求舍伪归真，解决认识问题，行入教人清心寡欲，依佛法践行。他并将《楞伽经》四卷授予慧可，为我国禅学发展作出了贡献，称他为中国禅宗初祖。

(五)隋唐五代时代(公元581年至960年)气功简况

隋建国于公元581年,于公元589年灭陈完成统一。时至隋朝气功广泛应用于祛病疗疾方面。例如,由隋代著名医学家、气功养生家巢元方(公元550年~630年)编著的医学巨著《诸病源候总论》,乃是一部系统记载应用气功导引方法防治疾病的重要医学气功学文献。该书有关气功治病的论述广泛而深邃,对后世气功发展影响甚大。因作者鉴于"其汤熨针石,别有正方",故略去方药,独载气功导引等非药物疗法。在其中的153种疾病下附载有"养生方"、"养生经要集"和"养生禁忌"等内容383条。此外还载有气功养生导引法290多条。诸如在"风身体手足不随候"中记有:"治四肢疼闷及不随,腹内积气,床席必须平稳,正身仰卧,缓解衣带,枕高三寸,握固……安心定意,调和气息,莫思余事,专意念气,徐徐漱醴泉。徐徐漱醴泉者,以舌略舔唇口牙齿,然后咽唾。徐徐以口吐气,鼻引气入喉,须微微缓作,不可卒急强作。引气吐气……渐渐增益,得至百息、二百息,病即除愈。"在"虚劳候"中记有:"鸡鸣时,叩齿三十六通讫,舔唇漱口,舌撩上齿表,咽之三过。杀虫补虚劳,令人强壮。"在"痰饮候"中记有:"左右侧卧,不息十二通,治痰饮不消。右有饮病,右侧卧,左有饮病,左侧卧"等等。

陈、隋时代高僧智𫖮(公元538年~597年),名为天台宗四祖,实为创始人。智𫖮博赡文词,通诸纬候,尤精佛学。他继承、发展了龙树禅学思想,在《法华经》教义指导下,通过反复实践,内省体验,借助深厚的文学修养,写出理法悉备、融会贯通的《法华玄义》、《诃摩止观》、《法华文句》等名著,被尊奉为"天台三大部"。此外,还有《四教义》、《净名义疏》、《金光明文句》、《观音义疏》等。从而把我国包括止观在内的佛学大法推进到一个崭新的层面。

继隋朝进入唐代。唐代基于生产力的提高,在文化、科学、医学、养生等方面都有可观的进步。唐代著名医学家、气功养生家孙思邈(公元581年~682年),著作甚多,除《备急千金要方》、《千金翼方》外,还有《摄生真录》、《摄养枕中方》、《养生要录》、《气诀》、《真气铭》、《龙虎通元诀》、《龙虎篇》、《长生延寿经》等。在孙氏的著作中,载有胎息、闭息、内视、六字气诀等功法及其应用。孙氏继承了唐代以前气功的精粹部分,并在此基础上有所发明和创新。他在气功理论上颇有建树,在《摄养枕中方》中精辟地阐明了神与气的辩证关系:"若欲存身,先安神气。""若欲安神,须练元气。气在身内,神安气海,气海充盈,心安神定。若神气不散,身心凝静,静至定俱,身存年永。"在气功方法上也有独创之处,提出"五时七候"的练功步骤与层次

中唐王焘(约公元670年～755年)是一位著名医学家。他所著《外台秘要》实为一部气功功法汇集大成。从而为气功发展作出了巨大贡献。

唐朝五代时势,还造就出一批精于道家气功的先驱者:诸如钟离权、吕岩、施肩吾、崔希范、刘海蟾、陈抟等人,他们是传统内丹术承先启后的重要人物,后世内丹派称他们为钟吕派。他们的经验及有关著述,为宋代内丹派的形成奠定了基础。限于篇幅,这里只简要谈谈陈抟(公元871年～989年)对内丹功发展所作的贡献。陈抟为五代、北宋初期著名道教学者、气功家。他以道家学说为指导思想,创立了一套以"先天易学"为核心的系统内丹理论。曾作《无极图》、《先天图》,以图形象地概括了内丹修炼得窍、炼己、和合、得药、脱胎、求仙等五个阶段(见图1-1)。他的内丹学说被后世奉为道教内丹学理论基础。陈氏还精于胎息、服气、辟谷诸术,他著作甚多,诸如《阴真君还丹歌注》、《陈希夷坐功图》、《麻衣道者正易心法》、《玉尺经》、《心相编》等。对后世气功发展起到了推动作用。

(六)两宋金元时代(公元960年至1368年)气功简况

继五代进入两宋金元时代。内丹术在隋、唐、五代兴起的基础上,于宋元时期形成一大气功流派,正如《校刊抱朴子内篇序》所指:"迨及宋元,乃缘参同炉火而言内丹,炼养阴阳,混合元气。斥服食胎息为小道,金石符咒为旁门,黄白玄素为邪术。惟以性命交修,为谷神不死,羽化登真之诀。"在这个时期出现了一大批内丹术实践家和理论家,其代表人物,当首推张伯瑞。

北宋张伯瑞(公元984年～1082年),为宋代内丹气功奠基人之一,被尊为道家南祖祖师,张伯瑞著作甚丰,诸如《悟真篇》、《金丹四百字》、《内炼丹诀》、《石桥歌》、《禅宗歌颂诗曲杂言》、《长生要义》等。其中以《悟真篇》为其代表作。该篇乃继承《周易参同契》之作,为内丹功专著,对后世影响极大。《悟真篇》全面系统地介绍了内丹功理法。尽管自汉至宋屡有内丹著作问世,然而或因未成系统,或因旨意隐晦,其实用性皆受到限制。汉代《周易参同契》与宋代《悟真篇》相比,则可谓前者主题隐晦,后者旨意显明,以致有人认为《周易参同契》乃为外丹之作。我们认为,元代内丹功名家陈致虚的观点堪称全面,他在《周易参同契分章注》中指出:"丹书多不可信,得真诀者要以《参同契》、《悟真篇》为主。"当然,后者对指导内丹功实践更具有意义。

宋代一些名儒,创立了理学象数派。兹将其代表人物简介如下:

邵雍(公元1011年～1077年)为北宋理学家象数派奠基人,他精通《周易》。据《进周易表》所示,"易图"传授次第为:"国家龙兴,异人间出,

濮上陈抟以《先天图》传种放，放传穆修，修传李之才，之才传邵雍。修以《太极图》传周敦颐，敦颐传程颢、程颐”。邵雍接受了《先天图》的影响，所以在其《皇极经世》、《击壤集》等著作中，倡导先天大道思想。由于他是一位气功实践家，在其著作中自然不乏宝贵练功经验之谈。诸如《击壤集》中《观物吟》诗曰：“乾遇巽时观月窟，地逢雷处看天根。天根月窟常来往，三十六宫都是春。”

周敦颐（公元1017年～1073年）为北宋著名理学家，他著有《太极图说》和《通书》。太极图本是易纬的支流余裔，养生家用来表述修身养性之道。周敦颐把原来秘密授受的太极图作了改造，充以儒家思想，著成《太极图说》，使原先极少数学者秘密授受之《太极图》，普及于理学之中，对宋元以后的思想界影响颇为深远，为儒家气功养生学奠定了基础。《太极图说》首论宇宙生成次序，次论修身养性，其要旨在于：定之以中正仁义而“主静”，主静无欲则达于最高道德境界而立“人极”。《太极图说》全文为：“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴。静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合而生水、火、木、金、土，五气顺布，四时行焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。五行之生也，各一其性。无极之真，二五之精，妙合而凝。‘乾道成男，坤道成女’，二气交感，化生万物，万物生生而变化无穷焉。”《无极图》与《太极图》差别在于：陈抟之《无极图》以内丹术语释之，自下而上，逆而成仙（图1-1）。周敦颐之《太极图》，以阴阳术语解之，自上而下，顺而成人（图1-2）。

程颢（公元1032年～1085年）为北宋著名理学家。师承周敦颐，创立“主静立极”学说，他在其《定性书》中指出：“所谓定者，动亦定，静亦定，无将迎，无内外。苟以外物为外，牵己而从之，是以己性为有内外也。……与其非外而是内，不若内外之两忘也，两忘则澄然无事矣。无事则定，定则明，明则尚何应物之累哉！”此等动静皆定、内外本一之论，对气功动静学说作出了贡献。

程颐（公元1033年～1107年）为北宋著名理学家，14岁随兄程颢从学于周敦颐。程颐教人静坐，为预防流弊提出主“敬”的观点：“人心不能不交感万物，亦难为使之不思虑。若欲免此，唯是心有主。如何为主？敬而已矣。”此外，他还是一位身体力行的练功实践家，具有较深的定力功夫。据传程颐练功入定，两位弟子站立左右，迨至出定，门外已积雪尺余，这就是“程门立雪”典故。程颐倡导的练功主敬理论，对指导练功颇具意义。

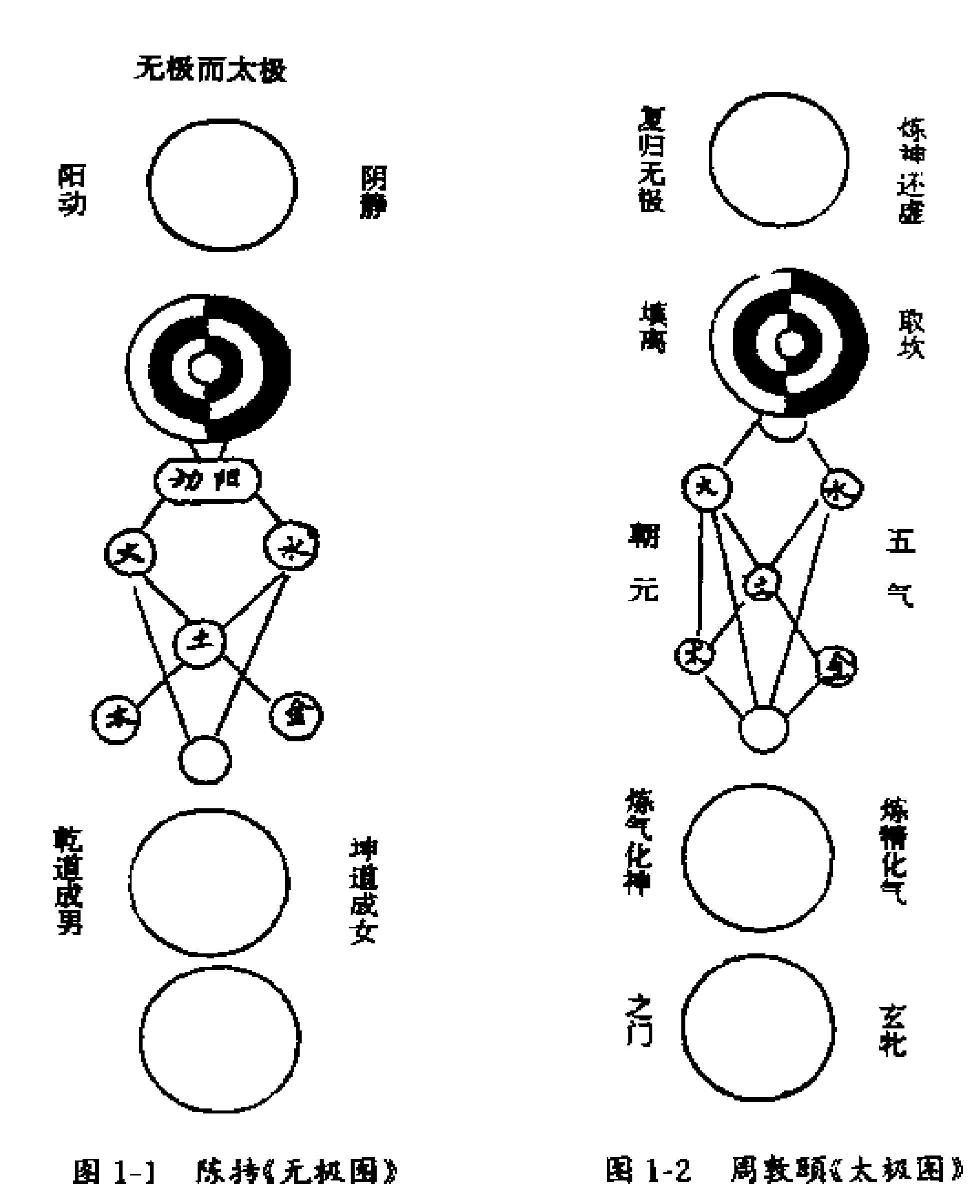


图 1-1　陈抟《无极图》　　图 1-2　周敦颐《太极图》

朱熹（公元 1130 年～1200 年）为南宋著名理学家、教育家、气功家。他集理学之大成，著有《周易参同契考异》、《阴符经考异》等书。朱熹经过长期练功实践，总结出调息养心要义："予作调息箴，亦是养心一法。盖人心不定者，其鼻息嘘气常长，吸气常短，故须有以调之。息数停匀，则心亦渐定，所谓持其志，无暴其气也。箴曰：鼻端有白，我其观之，随时随处，容与猗猗。静极而嘘，如春沼鱼；动极而吸，如百虫蛰。氤氲开阖，其妙无穷。"朱熹倡导"病宜

静练"观点："病中不宜思虑，凡百可且一切放下，专以存心养气为务。但跏趺静坐，目视鼻端，注心脐腹之中，久自温暖，即渐见功效矣。"他根据自己的练功心得，总结出极有价值的"静坐意境"经验之谈。此外，朱熹通过实践考察，验证了静坐益智的非凡效果，据此提出"半日静坐，半日读书"的主张，堪称是把气功应用于教育的典范。

宋朝编著的《四时颐养录》、《云笈七签》、《养生要录》、《寿亲养老新书》、《圣济经》等著作中，都记载了有关练功的方法与理论，从而促进了气功的发展。

至金元时代，随着四大学派的形成与发展，气功事业也向前推进了一步。元代医学家火热论派先驱者刘完素，兼精气功养生术，他以精气神为基础，精辟阐述了气功机理，并把练功付诸实施，积累了宝贵的练功养生经验。他在所著《素问病机气宜保命集》中，明确提出了自己的养生观点："人受天地之气，以化生性命也。是知形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以气充，气耗形病，神依气住，气纳神存。修真之士，法于阴阳，和于术数。持满御神，专气抱一，以神为车，以气为马，神气相合，可以长生。"元代医学家、脾胃论代表李杲在气功养生方面提出了维护脾胃功能以保元气的先后天并重的观点："真气又名元气，乃先身生之精气，非胃气不能滋之。""脾胃之气既伤，而元气亦不能充。而诸病之所由也。"大意是说，元气是决定寿命长短和体质强弱的根本，而脾胃则是元气盛衰的条件。他把调理脾胃当作养生的重要手段，但不是唯一手段。因此，实践中强调"积气以成精，积精以全神"的养生要求。元代医学家养阴派代表朱震亨，在刘完素火热论的基础上，以"相火论"为主要论点，创造了滋阴降火之法，特著《色欲箴》，指出节欲保阴在养生中的重要意义。他所著《丹溪心法》、《格致余论》、《养老论》等篇章中，都有关于气功的论述。

（七）明清时代（公元1368年至1911年）气功简况

进入明清时代，气功发展达到一个新的阶段。其特点为各门各派气功名家倍出，大量气功著作问世。

时至明朝，气功受到医学界的普遍重视，在不少医学著作中，诸如：《古今医统大全》、《医学入门》、《奇经八脉考》、《景岳全书》、《医学必读》等书中都载有气功治病、养生的内容。此外，尚有一些气功养生专著相继问世，例如，《摄生要录》、《修龄要旨》、《修真秘要》、《寿世保元》、《养生肤语》等等。

时至清朝，编纂历代各类书籍蔚然成风，由于医学尤其是包括气功养生

内容在内的大量医学书籍问世(多达五、六十种),对气功养生的发展起到了促进作用。但自乾隆之后,清王朝每况愈下,至道光皇帝,我国沦为半殖民地半封建社会。从此,生灵涂炭,民不聊生,于是气功养生事业也处于停滞不前的状态。

(八)近世气功简况

民国初年,有些学者也编著了有关气功的书籍。如蒋维乔所著《因是子静坐法》、丁福保编著的《静坐法》等等。但由于当局对中医药采取取缔政策,致使气功处于奄奄一息状态。

中华人民共和国建立后,人民政府颁布了"面向工农兵,预防为主,团结中西医,卫生工作与群众运动相结合"的四大方针。通过党的中医政策的贯彻,气功事业得到了空前发展。在党和政府的关怀与支持下,刘贵珍同志对气功进行了挖掘、推广和临床实验工作。在临床实验中,由于取得显著疗效,于 1955 年受到中央卫生部的表扬和奖励。刘贵珍氏还在党和政府有关领导支持下创建了唐山气功疗养所和河北省北戴河气功疗养院。自 1954 年以来,在唐山、北戴河先后开办了几期气功训练班,为全国各地医疗单位培训了气功专业人材。1957 年上海市也成立了气功疗养所,使气功在上海得到了迅速发展。上海第一医学院、上海高血压研究所等单位协作,开展了气功生理机制方面的实验研究工作,并取得了可喜成果。此外,北京、天津、南京、辽宁、甘肃、浙江等省市的一些医院、疗养院也相继开设了气功病房和门诊。于是气功普及到全国各地。

近年来,气功不论在临床观察和理论研究等方面都有了长足的发展,并于 1981 年以来,相继成立了中华全国中医学会气功科学研究会和中国气功科学研究会,标志着气功发展到了一个新的阶段。

第二节　气功含义

通常总把气功与气功学混为一谈,将气功学纳入气功之中。实际上二者乃是内涵不同的两个概念。气功是指身、息、心调练的具体方法。气功学是指有关研究气功理论和方法的一门科学。鉴此,本节将气功与气功学分为两个问题予以讨论。

一、气功概述

(一)气功名称沿革

气功是我国古代劳动人民在和疲劳、疾病、衰老进行长期斗争实践中所创造出来的一种自我锻炼的摄生方法。气功在形成的远古时代,由于其本身尚不定型,自然也缺如明确的名称。战国·《庄子·在宥》中有黄帝问道广成子的记载。传说中的广成子是上古时代的气功学者,他对黄帝的质问,作了精辟地回答:"无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可长生。目无所见,耳无所闻,心无所知,汝神将守形,形乃长生。"据此可以推理,迨至五帝初期,气功已趋向静息化定型,至陶唐尧帝时代,因"阴气滞著,筋骨瑟缩",作为缓解疲劳、休养生息的气功方法,则在静息基础上,增加了舞蹈的内容。《吕氏春秋·古乐》云:"民气郁阏而滞着,筋骨瑟缩而不达,故作舞以宣导之。"所以,"静息"、"舞蹈"可能就是原始气功的最早名称。

至春秋时代,对气功术则冠以"导引按跻"之名。何谓导引?"导"为"疏通宣导"之义;"引"为"攀抓伸展"之义。晋人李颐在《庄子》注云:导引为"导气令和,引体令柔"之义。唐人成玄英在《南华真经·注疏》中云:"吹冷呼而吐故,呴暖吸而纳新,如熊攀树而自经,类鸟飞空而伸脚。斯皆导引神气,以养形魂,延年之道,驻形之术。故彭祖八百岁,白石三千年,寿考之人,即此之类。"清人吴尚先在《理瀹骈文》中云:"呼吸吐纳,熊经鸟伸八字,即导引法也。"

何谓按跻?"按"为"抑按皮肉"之义;跻为"捷举手足"之义。唐人王冰在《素问》注释中云:"按谓按摩,跻谓跻捷者之举动手足,是所谓导引也。"宋人曾慥在《道枢·颐生》中云:"按跻之方,出于《玄策》,可以延年,可以驱疾。"

至战国时代,气功术又立"行气"之名。这可从战国出土文物《行气玉佩铭》中的刊文得以印证。行气即调练运行气息之谓。嗣后,气功术随着历史的发展,其方法通过反复实践不断得以补充、改革、发展和完善,从而出现不同内容和形式的气功功法。于是人们便根据功法的内涵特点和外在表现而予以命名,遂有"服气"、"食气"、"吐纳"、"胎息"、"禅定"、"存想"、"周天"、"内丹"、"静坐"等名称。

(二)气功概念

当今某些学者指出:气功一词出于《灵剑子》。另有学者认为,气功术语最早见于《太清调气经》。在明代《正统道藏》本的《灵剑子·松沙记》中,就明

确提出气功一词："学道之士，初广布阴骘，先行气功内丹长生久视之法。"《灵剑子》是一部颇具价值的气功专著，该书为晋·许逊所作。此外，在近百年的一些著作中也屡见气功一词。诸如，1929年商务印书馆出版方籁声编的《武术汇宗》中就开列了《气功阐微》专章，并将气功解释为"气功之说有二，一养气，一练气。"1929年中西书局出版张庆霖编的《练气行功秘诀》一书中，也有气功一词。1931年出版王贤宾（竹林）所编的以意驭气运行法则定名为《意气功详解》。1938年上海方公溥医生所办的公溥气功治疗院也编印了命名为《气功治验录》的出版物等。尽管采用气功术语由来已久，但都没有作出明确、完整的解释。直到1953年，刘贵珍氏才把气功作为正式命名确定下来，并得到群众认可，推而广之。

何谓气功？刘贵珍氏在1957年所著的《气功疗法实践》一书中指出："气这个字，在这里是代表呼吸的意思，功字就是不断地调整呼吸和姿势的练习，也是俗话说的要练的有功夫。将这种气功方法用医学观点，加以整理研究，并且用在治疗疾病和保健上去，去掉以往迷信糟粕，因此称为'气功疗法'。"

对上述气功概念，有的学者持有异议："不能把'气'单纯地理解为呼吸，从而把气功简单地理解为不断地调整呼吸的练习，或者说就是呼吸体操。气功中有呼吸锻炼的内容，但不是唯一的，也不是占第一位的，而且气功的'气'有其更广泛的含义"（《实用中医气功学》）。

刘贵珍氏于1987年在其再版的《气功疗法实践》一书中对气功作了进一步阐述："气功在我国有着悠久的历史，在历代医书中都有记载。诸如：'吐纳'、'导引'、'定功'、'静功'、'内功'、'调息'、'静坐'等都属于气功的范围。这些名称虽不相同，但都是从不同角度，通过姿势、呼吸、心神的调练，来达到培育元气的目的。这就是我们统称的'气功'。在中医理论中，'气'的涵义非常广泛，从人体来讲，气是一切生命活动的物质基础，并概括了全部生命活动，生命活动停止，气也随之而消失。元气的盛衰决定着人体的强壮与衰弱。所以，我们把培育元气的健身法称之为气功，这充分体现了'以气为本'的祖国医学传统理论观点。"

谢焕章在其《气功的科学基础》一书中，则把气功定义为："气功是运用放松入静等内向性的自我身心锻炼，发挥人的主观能动性，在无需药物、手术和其它处理的情形下，进行自我调节和自我治疗的一种传统医学技术，也是开拓人体潜力、探索生命奥秘的一种实践手段。"并指出："用气功这一名

称,表示它实际包括的内容是不确切的。随着时代的前进和内容的发展变化,有不少名称往往'其实难符'。人们沿用的习惯名称很多,气功也是这样。"

吕光荣在其《中国气功辞典》一书中,明确气功是指"调身、调气、调神,使神形和谐,阴阳平秘的法术(即身体通过自身的作用,维持稳定状态的技术)。"

我们认为,以上刘、谢、吕三氏对"气功"概念的论述都是可取的,而且从深层意义上讲又都是融而不悖的。正如《性命圭旨全书》所概括的那样,气功乃是"真玄真牝,自呼自吸,似春沼鱼,如百虫蛰,灏气融融,灵风习习,不浊不清,非口非鼻,无去无来,无出无入,返本还原"之术。

二、气功学概说

(一)气功学概念

我国气功有其完整的方法和系统理论,因此,它不是区区小术,而是一门涉及到人体性命之学和心身造化之机的独立学科——气功学。

气功学的概念,随着历史和自然科学的发展不断赋予新的内容。在气功学发展史上,养生家曾对气功学制定了不同的名称和定义。目前,要求对气功学制定一个确切无误、简洁明了的科学定义尚有困难。当前在社会上较流行的气功学定义甚多,仅摘其有代表性者予以讨论。

气功学,顾名思意,是一门锻炼真气功夫的科学

"气"概括了肺脏呼吸之气和体内真气。因此,气功学就是以自我调身、调气、调神为手段,以达到培育体内真气为目的的一门科学。该定义通俗易懂,并反映出气功学的基本内容,这是可取的一面。但从科学定义的角度去要求,则又是远远不够的。

气功学是一门研究人体通过自我锻炼达到治病、养生目的的方法和理论的科学

该定义明确指出气功自练的特征和主要练功效果。然而由于它过于概念化和一般化,反映不出气功学的基本特点,不能把气功与体育等诸多自我锻炼方法相区别。因此,该定义也是不确切和不科学的。

气功学是一门研究人体进行内炼"精、气、神"和外炼"筋、骨、皮"的自我锻炼,通过培育真气、增强体质、提高功能和调动潜能以达到防病、治病、益智和延年效果的方法和理论的科学

该定义指出了气功自我锻炼的特点和动静结合的原则，并概括了气功学"以气为本"的理论和练功的主要效果，此为其优点。然而，却未反映出练功"入虚"这一根本特征。

根据气功操作实质内容和基本作用原理，气功学应定义为：**气功学是一门研究人体在特定意念主导下，进行身、息、心自我调练，通过恬憺虚无、导气益真机制达到治病、保健、调能、益寿目的的方法和理论的科学。**该定义言简意赅，高度概括了气功学全貌，指出了气功学的核心与本质。本定义主要内容有三。第一，在方法方面，定义指出练功是在"意守丹田"、"冥心净神"、"静适作念"、"内省定景"等特定意念主导下，能动地有目的的进行调身、调息和调神的一种自我锻炼过程。这里的"特定意念"、"自我调练"皆是气功操练中最富有决定性的内容。此外，定义中有关身、息、心三调内容的提出，无疑包含着动、静双重含义，并把内炼"精、气、神"，外炼"筋、骨、皮"统一为一个整体而贯穿于动练、静练之中。第二，在效应方面，定义指出练功可诱发"恬憺虚无"、"益真导气"等反应。入虚是练功过程中的一种特有反应，是气功学的根本属性。恬憺虚无代表着入虚不同层次的功能状态，并概括了气功的基本特征。因此，定义中必须包括"恬憺虚无"这一实质内容。"益真"泛指益养精、气、神三宝而言，当然，作为生命之本的真气也在其中了。"导气"是练功中普遍存在的反应，并为我国气功学区别于印度瑜伽术的一个重要标志。总之，"恬憺虚无"、"益真导气"效应是从气功全部要素和普遍反应中抽象出最本质的属性并进而上升到思维的具体体现，从而高度概括了各种气功的共同特征。故把练功中最普遍、最基本和最重要的效应列入定义之中乃是绝对必要的。第三，在效果方面，定义指出练功起有"治病、保健、调能、益寿"四方面的作用。其中"调能"包含"调节功能"和"调动功能"两层意思，而后者又包括"调动潜能"（挖潜）和"调动智能"（益智）两个方面，于是较全面地反映出练功作用广泛的特征。

（二）气功学范畴

气功在我国有着悠久的历史。然而从科学发展的角度上来讲，气功学则是科学发展到一定历史阶段所诞生的新型学科。气功作为一种事物，它也经历了由简单运动形式向复杂运动形式发展的过程，当其发展并确定为一门学科时，必将显示出独有的特征和规定出固有的研究范畴。由于气功常作为一种医疗康复手段，广泛应用于临床治疗、康复医学、行为医学、免疫医学等领域，以致多年来，人们总把其归属于医学范围之内。然而，气功学所包含的

内容,却远远超出了医学范畴。

人所共知,气功学中的意守、凝神、作念、冥想等调心活动,与心理学中的注意、暗示、想象、联想等过程有着本质的联系。而且气功锻炼的初、中期阶段的调心方法都是建立在心理操作基础之上的。同样入静、住念等调心效应,又都是通过心理操作来实现的。一言蔽之,气功学同心理学不论在研究范畴方面还是在研究方法方面都存在着渗透与交叉。基于这样的事实,于是一些人则把气功学纳入心理学领域。但从整体或深层意义上来讲,气功学范畴却比心理学广阔的多。

总之,气功学的研究对象极为广泛,概括地讲,不外乎研究气功作用下的人体本质特性和人体功能状态两方面。有关内容已在本书有关篇章述及,此不广说。

第三节　气功原理

气功效应现象十分复杂而广泛。它包括物理效应、化学效应、生理效应、心理效应等。鉴此,对气功效应原理必须运用多种学科进行综合研究。这些学科包括自然基础学科中的数学、物理学、化学和生物学科中的生理学、病理学、形态学、生物化学、脑科学,此外还包括社会科学中的社会心理学、教育心理学、工程心理学和哲学等等。在本节我们着重讨论气功的生理作用原理。气功生理作用乃是一个极期重要而复杂的课题。我们根据多年的临床观察,结合一些生理实验资料,对气功的生理作用,分别从现代医学和祖国医学两方面予以分析讨论。

一、气功生理作用原理的现代科学研究

人体是一个开放的、非线性的、多层次的巨大系统。气功锻炼对人体各层次表现出广泛而积极的效应,以下结合某些生理实验资料,分系统讨论气功的生理作用。

(一)气功对神经系统的影响作用

神经系统分为中枢神经和周围神经两大部分。具体到中枢神经部分,又分为脊髓、皮层下中枢(包括脑干、间脑和基底神经节等)和大脑皮层三个水平。人所以成为万物之灵,乃是因为人类有着极其复杂的大脑皮层。整个神经系统的神经细胞,绝大多数集中在大脑皮层。

1．气功对大脑的效益作用　大脑是人体系统中结构最复杂、功能最完善的系统。它既是人体功能活动的最高调节者，又是进行生物最高级运动形式(思维)的主要物质基础。由于这种原因，气功对大脑有何作用，则倍受气功研究者的关注。人所共知，脑电图是大脑整体功能的反映。我国从五十年代就开始借助脑电图来观察练功者的大脑活动状态。而自引进电子计算机技术进行脑电分析以来，气功脑电分析研究有了新的进展。通过脑电图观察，提示练功对大脑具有积极的效应作用。五十年代曾有人把气功同闭目休息、催眠、睡眠混为一谈，这种温和的论点，却冷酷地把气功判以"死刑"。因为此论点抹煞了气功的特异性，自然就否定了气功存在的必要性。在这紧要关头，就是通过脑电图研究才使气功获得新生。经测试发现，练功时脑电图呈现 alpha 波节律增强，表现为波幅增高，频率减慢，节律稳定，以及各脑区域趋向同步化等。部分练功者功中尚出现 theta 波，甚至出现更慢的 delta 波。常人在闭目静息状态下，即出现 alpha 波节津，表明 alpha 波是反映大脑皮层处于安静状态的波形。静息状态下的 alpha 波与练功时的 alpha 波比较，其幅度较低，频率较快，且不稳定。提示静息与入静不属于同一机能状态。theta 波可在催眠和困盹情况下出现，然而催眠时的 theta 波是在 alpha 波节津减弱或消失的基础上出现的。而入静时的 theta 波则是在 alpha 波节律增强的背景上显现的。此外，入静时不存在昏沉现象，因此，练功入静同催眠、困盹也不属于同一功能状态。非练功的成年人在醒觉状态下几乎不出现 delta 波，在睡眠时又总是出现 delta 波，所以 delta 波是反映睡眠的主要波形。睡眠开始，脑电图上出现 alpha 波振幅降低，周期缩短，进而 alpha 波消失代之以纺锤波，然后继以同步化的慢波，进入慢波睡眠时相。历经一段时间，再进入去同步化的快波睡眠时相。慢波睡眠和快波睡眠按一定时间交替若干次，最后移行为觉醒状态。显然，睡眠时的脑电图变化，也明显异于练功入静状态。近年来应用功率频谱分析新技术观察入静时的脑电图变化，结果表明，练功时脑电图出现许多特征性改变。提示气功入静乃是一种特殊的功能态，即气功态。

人体具有不同功能态，大体分为病态和常态两种基本功能态。后者包括醒觉功能态、催眠功能态、睡眠功能态、气功功能态等。气功功能态以入静为本质(实则以定慧为本质)。入静具有层次之分，而脑电则是判定入静层次的客观指标之一。对练功者的脑电功率谱阵图、脑电等位分布图、统计学 T 检验等位分布图和相关系数等位分布图进行处理，显示出入静层次的深浅差

异。频谱分析是在脑电背景上采用FFT方法，对delta、theta、$alpha_1$、$alpha_2$、$beta_1$和$beta_2$等波段进行分析的。通过测试分析研究发现，练功有素入静较深者，其功中脑电等电位分布图明显不同于其他人。功率谱阵列图上显示：在枕部原来占优势的alpha节律有所降低，而额部原来相对不显著的alpha节律则增强。T检验等位分布图表明：前额部位的alpha成分增加具有显著性。此外，尚观察到气功态下$alpha_1$逐渐增加而$alpha_2$逐渐减少。说明气功态下alpha波的频率变慢。而测试入静功力甚浅的初练者，其脑电功率谱阵列图上虽可出现上述变化，但经T检查却无统计学意义($P<0.05$)。

存在于地球——电离层空间的极低频电磁波与人脑的脑电波频率相当，其中休曼共振波已被普遍认为是地球——电离层空间共振作用造成的，与人脑的alpha波段相当。表明极低频电磁波具有生物学意义。有的学者认为，气功态下的alpha波增强现象，可能是脑内10赫波与自然界休曼共振波(其基本频率为8—14赫左右)相互发生作用的结果。提示气功对大脑脑电波的增强效应可能有其重大意义。

依据量变引起质变和旧结构产生新功能的推理，提出了诸如突变论、耗散结构论、协同论等新的理论，即所谓的"新三论"。人们把新三论当作研究气功学和生命科学的指导理论，其中协同论尤适用于对大脑气功态的研究。从广义热力学发展起来的协同学(又称协合学)，是研究物质运动发展形式中关于有序稳定结构形成和自组织过程的理论，它用以考察各子系统间如何通过协同竞争而形成各种时空的宏观结构。

协同学创始人西德著名理论物理学家哈肯认为：大脑可以看作为一个协同系统，它和激光机理可能存在着相似之处。神经元可视为大脑的子系统，这正如把原子或分子作为激光的子系统一样。而脑的相干波(alpha波)则同激光的相干波相当。协合学认为，序参量是系统自组织的一个较好的判据，当系统中的慢变量在临界点突变为能支配其他参量的序参量时则系统的平衡破坏，从而使系统进入一个新的更高层次的混沌状态。依据协同论的观点，个别神经原的全部活动，被受于一个或几个序参量的控制。某些科学实验结果表明，练功可使人体功能态在多维相空间中跃迁到一个更高层次的混沌状态。同样大脑功能也可以由常态下的混沌状态跃迁到一个新的混沌状态，这时，脑电的混沌吸引子的分维数可以呈下降趋势，而大脑各子系统的相关(相干)程度却得以加强。就是说练功时将基于脑内各子系统(包括神经细胞放电和停止放电所产生的各种脑波)的相互协合与竞争，有可能形

成新的时空结构，于是导致脑功能的质变，而发挥巨大潜能。

2. 练功对植物神经系统的调整作用　根据植物神经解剖部位和生理功能，将支配内脏的传出神经分为交感神经系统和副交感神经系统，二者作用常常表现出拮抗的性质，借此对内脏施加调节性影响。交感、副交感神经系统间的协调状态，乃是维持人体健康的重要保证。因此，二者间协调、稳态关系的破坏，则是疾病发生的病理生理基础。

通过皮肤电位活动(SPA)等项生理指标测定，证实练功对植物神经系统具有强有力的调节作用。1888 年发现在刺激物作用于视、听感受器或情绪波动的情况下，皮肤电阻出现下降趋势。以后又发现在缺少外在刺激的条件下，在皮肤两点之间也存在着电位差。皮肤电活动与汗腺分泌有关，它是反映交感神经系统功能状态及其反应性的良好指标，又是反映心理情绪变化的客观依据。对入静状态下的练功者进行观测发现，SPA 频率减慢，幅度下降，相位转为负相，而且易于与呼吸同步。并观察到两侧掌心 SPA 由功前不对称转为对称；两侧掌心 SPA 不同步不对称性现象与病种和病情有关。气功锻炼对 SPA 的不同步、不对称现象显示出强有力的调整作用，从而为气功治疗疾病和平衡情绪提供了理论证据。有关实验结果表明，SPA 同步、对称性现象，需以纹状体及其以上神经中枢处于正常功能活动状态为背景，否则 SPA 就呈现不同步、不对称现象。练功所具恢复 SPA 不同步、不对称的事实，提示练功对纹状体及其以上中枢功能具有积极影响作用。

对练功者进行前庭时值测定，表明气功对植物神经系统也具有效益性作用。前庭时值是研究皮层下植物神经中枢功能状态的方法之一。前庭时值延长，表示交感神经兴奋性减低。练功入静时，前庭时值延长，其值并随着入静程度的加深而增长。功中测定前庭时值表明，练功起有调整交感神经张力以及协调其与副交感神经系统间的功能动态平衡作用。

3. 练功对神经递质的调节作用　科学实验证实，气功对 5—羟色胺(5—HT)、去甲肾上腺素(NE)、多巴胺(DA)等神经递质起有调节影响，表明气功对维护与恢复内脏正常功能活动具有重要意义。

总之，练功不论对大脑皮层、皮层下中枢，还是对植物神经系统及其递质都表现出良好的恢复和调节作用。这就是气功所以能够治病、保健的机理所在。

(二)气功对呼吸系统的作用

练功有素者，可使呼吸运动在类型、节律、幅度等方面发生显著的变化，

成人的呼吸频率，存在着个体差异，多数人每分钟呼吸16～18次，练功入静后，呼吸次数较练功前明显减少，而且呈现均匀、柔和的呼吸形式。非练功者，如果人为地减少呼吸次数，即使仅仅维持一个较短的时间，即感到憋气难耐。练功娴熟者，功中呼吸次数可由功前的每分钟16次，减少至每分钟2次，每分钟1次，甚至两分钟1次。

近来，以X线横膈录像检测方法，探测练功时横膈活动幅度（以时程DT计算）及形态，并对比练功前后 $TCPO_2$ 和 $TCPCO_2$ 变化。录像结果表明，每次呼吸周期横膈上下移动距离之和（D D），功前小于功中。D D的延长必然导致呼吸频率（RF）减少，功前与功时对比，P均<0.001。基于D T的延长和R F的减少，势必引起横膈运动总量的减少，这提示在较长时间的练功过程中，人体则从"耗能性"状态转至"储能性"状态。测定显示，练功后 $TCPO_2$ 普遍上升，$TCPCO_2$ 普遍下降，这也表明练功者从"耗能性"转向"储能性"过程。

练功入静后，物质代谢水平和单位时间氧耗量通常趋于下降。其下降程度和功法及练功者的造诣有关。观察到松静功的气体代谢下降程度较强壮功三圆式明显。此外，气体代谢水平也与姿势有关。练坐式时，其氧耗量相当于基础代谢水平。练站式时，其氧耗量则相对增高。卧式能量消耗最少，平均较功前减少30%，坐式较功前减少13%，站式与功前比较则无变化。功中机体每分钟产热量也呈下降趋势。常人在睡眠中，耗氧量较醒觉降低10%，入静后其氧耗量又低于熟睡状态。从这一意义上讲，练功的储能、休息和修整作用不亚于甚至大于睡眠状态。练功中代谢水平下降同练功中的意识净化入静、内脏活动协调以及骨骼肌放松有关。

人在醒觉状态下，大脑皮层对延脑呼吸中枢起着控制作用。在睡眠尤其是深睡眠时，高级神经中枢对低级呼吸中枢的控制作用趋于减弱。在练功情况下，由于意识参与调息运动，因此，功中意念对呼吸的调节作用较常态下为大。动物实验观察到，当以牵张反射为手段，引起吸气中枢兴奋性增高时，该兴奋则向交感神经系统扩散，使其活动增强。当引起呼气中枢兴奋性增强时，该兴奋则向副交感神经系统扩散，使其活动增强。呼吸中枢和植物神经系统之间的关系，可通过练功予以人为地加强和控制。练功中观察到，当加强吸气时，则出现瞳孔扩大、肠鸣减弱等交感神经兴奋的生理效应；当加强呼气时，则出现瞳孔缩小、肠鸣增强等副交感神经兴奋的生理效应。表明人们可通过呼吸的锻炼，按人的主观意志和临床需要去加强或抑制植物神经

的兴奋活动,从而达到控制、调节植物神经功能,为某些疾病的治疗提供自我调节手段。临床上在对高血压病的治疗中,就可根据上述理论采用呼气延长法,通过稳定交感神经功能、提高副交感神经张力的机制,迅速诱发松弛反应,以达到降低血压之的。

(三)气功对循环系统的作用

通过包括血液生化指标、血液流变学参数、心电图、心功能测定(即测定左室射血期、射血前期、心搏出量、心输出量)等检测,提示气功对循环系统具有广泛而重要的影响。实验观察表明,练功对心输出量表现出积极效应。心输出量和呼吸周期相关,吸气时心输出量增多,呼气时心输出量减少。在吸气相长于呼气相时,每分钟心输出量增多。在呼气相长于吸气相时,每分钟心输出量减少。这种改变在常人也可见到。练功者入静后,不论吸气或呼气时,心输出量都趋向减少,从而有利于心功能的调节与修整。近年来还测定了气功对左心功能的影响作用,表明气功具有增强左心功能的效应。练功有素者,入静后心率明显减慢。对此种现象一般认为是迷走神经张力增高的结果,当然与整体水平的松弛反应也不无相关。通过对血管容积、血压及血管通透性观察,证实气功对血管机能状态起有效益性影响。在常态下以4℃冰水作为刺激物进行试验,都可引起血管收缩,表现为肢体容积缩小、血压上升等。对练功者进行功前、功中给予4℃冰水冷刺激试验发现,功中血压上升和肢体容积缩小程度都没有功前明显。当练功有素者进入较深的入静状态后,其时给予冰水刺激,则肢体容积和血压几乎没有改变,说明练功入静状态具有稳定血管反应性的作用。人体24小时血压最低值,通常出现在熟睡时,而练功入静后,则可使血压降到比熟睡更低的水平。血压下降值的大小,和呼吸方法、诱导内容及意守部位有关。气功对高血压患者的降压作用是肯定的,这点不论在高血压病或妊娠中毒症患者身上都得到证实,而且降压幅度较大而稳定。气功降压效果与练功素养、功时长短及功法种类有关。功法纯熟者降压明显,放松功较内养功降压明显,每日练功30~60分钟较练功5~15分钟者明显。

生理实验表明,练功可降低血浆DβH(多巴胺-β-羟化酶)的活性。DβH是在合成去甲肾上腺素时所需要的一种酶,此酶在肾上腺素能神经纤维兴奋时,则由其末稍释放。练功后DβH含量降低,活性下降,表明功中的交感神经亢进功能状态得以调节或抑制,这就是气功治疗高血压病的机制之一。此外,在实验中还观察到气功对低血压患者又有升压作用,提示气功对血压

具有双向调制效应。

通过毛细血管对同位素^{32}P吸收实验发现，功后较功前吸收率增加，提示练功可以加强毛细血管的通透性。练功时还观察到颞动脉脉波振幅缩小，桡动脉脉波振幅增大等变化。实验表明，气功尚具有降低肺动脉压的作用，这为气功治疗肺动脉高压症提供了理论基础。临床还观察到练功对慢性风湿性心脏瓣膜病所引起的心脏扩大具有一定的回缩作用。

通过红外热象仪观察，练功中热象图象的辉度由暗变亮，皮肤点温度值也较功前大幅度升高。皮肤温度取决于皮肤血管状态和皮肤血流量。不同部位的皮点温度升高程度和功种有一定关系。如卧式松静功足部皮温升高明显，练盘膝坐式周天功神阙部皮温升高明显。

采用微循环与大循环多参数同步监测系统，研究气功对人体微循环影响的实验结果表明，气功对人体外周皮肤微循环血流量具有显著影响，而在大循环参数方面也出现可喜的变化。观察练功者的甲皱微循环发现，流速增加，管襻数增多，襻顶增宽，管襻形态改善，红细胞解聚，管外出血、渗血减少，正常管襻比例增多等。

气功对血液流变性也表现出积极影响。血液流变性是血液的理化特性，主要指血液的粘聚性，包括全血和血浆的粘度、红细胞沉降率和电泳率、血小板聚集力和血液的有形成分等。近年来，对练功后血液流变性的影响作了不少研究，资料表明，气功锻炼对血液理化特性的影响，主要表现为加速红细胞电泳率、延缓红细胞沉降率、降低全血和血浆粘度及血小板聚集性等。

练功对血脂同样表现出效益性影响。通过分组观察高脂血症练功组，一年后其血清胆固醇、甘油三脂明显降低，高密度脂蛋白—胆固醇显著升高，致使高密度脂蛋白—胆固醇与血清胆固醇的比值、高密度脂蛋白—胆固醇与低密度脂蛋白—胆固醇的比值增高，动脉硬化指数明显下降。与不练功对照组比较，均有显著性差异。提示气功锻炼有调整脂质代谢（升高高密度脂蛋白—胆固醇）的有益作用，从而为气功防治高血压病及其心脑并发病症提供了客观依据。此外，气功对血液重分配、心电图、血流图等方面都具有调节性作用。

（四）气功对消化系统的作用

祖国医学认为脾胃为后天之本，人体的强弱、盛衰无不与消化系统的功能状态有关。气功既可调整胃肠蠕动，又可影响消化腺体的分泌。气功特有的呼吸运动，可以直接加大膈肌活动幅度，从而加强了膈肌对胃肠的按摩作

用。只要呼吸得法和进度适当，这种按摩作用就可调整胃肠蠕动和腺体分泌功能。

消化系统在植物神经系统直接控制、调节下进行生理活动。练功可以通过特定的呼吸形式，人为地改变交感神经和副交感神经系统的兴奋度。因此，气功是调节消化系统功能的有效手段。消化系统的生理活动，除受植物神经控制外，又被大脑皮层所调节。人所共知，情绪对胃肠功能的影响十分昭著。所以，当气功对情绪施加良性影响时，必将对消化系统表现出调节性效应。

练功入静后由于交感、副交感神经系统的功能活动得以协调，情绪得以稳定，节奏匀缓的膈肌按摩得以实现，大脑皮层对皮层下中枢的调节得以改善，从而形成气功对消化系统的综合性调制作用。尤为重要的是，这种调制作用尚表现出双相性调节的特点。当胃肠蠕动出现病理性运动迟缓时，练功则可使其蠕动波加深、节律加快、肌张力提高、胃肠排空加速等。当胃肠蠕动亢强时，练功则可对其施加抑制性影响。

临床观察发现，胃下垂患者的胃蠕动与练功所采用的呼吸形式及入静层次的深浅有关。练功中胃下极的移动幅度较练功前为大，这里除了神经功能状态外，练功姿势也有一定作用。卧式尤其是仰卧臀高式或俯卧式，胃下极移动幅度最大，坐式次之，站式最小。溃疡病患者，经胃摄片观察，随着胃蠕动亢进状态的纠正，其临床症状也随之消失。

实验观察发现，气功对胃电也具有显著的影响作用。正常人胃电波幅均值为 150μV，胃病患者胃电波幅分别高于或低于正常组，其频率和正常组也存在着差异性。气功治疗后高幅（>180μV）、高频（>3.5 次/分）者呈现下降趋势（$P<0.01$），低幅（<80μV）、低频（<2.5 次/分）者呈现上升趋势（$P<0.01$），表明气功对胃电活动具有双向性影响。而非胃肠疾病的练功组和未练功的健康组均未见上述变化。

根据胃液、十二指肠液、唾液及胆汁等消化液的临床检验，也证实了气功对消化系统的调节性影响。通常练功中胃液分泌增加，其游离酸绝对值也相应增加。练功后胃液胃蛋白酶含量均明显增加。在练功中普遍出现唾液分泌量增多现象，此种变化可能与功中进行舌体运动有关。此外，练功所采用的呼长吸短呼吸形式，尚可通过兴奋副交感神经而促使唾液分泌增加。入静后，尤其是深度入静后，基于延脑分泌中枢兴奋度的降低，则唾液分泌量趋于减少。一般肺结核患者的唾液淀粉酶含量较正常人为低，但经气功锻炼

后，其唾液淀粉酶含量及活性均增高，并出现食欲转佳、营养改善等现象。

（五）气功对免疫系统的作用

免疫功能测定表明，练功具有改善机体免疫应答性的作用。人体接受抗原性刺激开始，身体的抗原特异性淋巴细胞识别抗原（感应）后，则发生一系列变化（活化、增殖、分化，或失去活性潜能）并表现出一定的效应（体液免疫或/和细胞免疫），这一整个过程称为免疫应答。广义的免疫应答包括机体非特异性的和特异性的识别并排除异己成分以维持自身稳定的全过程。通常免疫应答多指抗原诱导的特异性免疫应答。机体免疫系统对某一抗原刺激在多数情况下表现为正常免疫应答，即抗原特异性淋巴细胞受抗原刺激后被诱导活化，产生效应分子（抗体、淋巴因子等）和效应细胞（细胞毒性 T 细胞等）等不同效应。在特殊情况下可产生负免疫应答。免疫应答是一个相当复杂的过程，由单核吞噬细胞系统和淋巴细胞系统协同完成。从总体上讲，免疫应答具有重要的生物学意义，当然它对机体也并非总是有益的。

参与免疫应答或与免疫应答有关的细胞统称为免疫细胞，包括淋巴细胞、单核细胞、巨噬细胞、粒细胞、肥大细胞、辅佐细胞等。在免疫应答过程中起核心作用的是淋巴细胞，其中能接受抗原刺激而活化、增生分化，发生特异性免疫应答的淋巴细胞称为抗原特异性淋巴细胞，或称免疫活性细胞，即 T 细胞和 B 细胞。此外，淋巴细胞中的 K 细胞、NK 细胞、N 细胞、D 细胞等也均属免疫细胞。

免疫学检测表明，气功对免疫细胞具有效应性影响。

1. 气功对 T 细胞总数的影响　T 细胞和 B 细胞均来源于骨髓的多能干细胞。多能干细胞中的淋巴干细胞分化为前 T 细胞和前 B 细胞。经转运至胸腺和骨髓等处的淋巴组织中进行发育转化，成为对抗原具有反应的免疫活性淋巴细胞。前 T 细胞在胸腺分化成熟为 T 细胞，所以命名为胸腺依赖性淋巴细胞。前 B 细胞在哺乳类动物的骨髓中或鸟类的腔上囊中分化成熟，因而命名为骨髓依赖性淋巴细胞。前者主司细胞免疫，后者主管体液免疫，二者免疫功能既有区别又有联系。T 细胞可以按其 CD 抗原及其在免疫应答中功能之不同，而分为 CD4 和 CD8 两大亚群。CD4T 细胞亚群至少可进一步分为辅助性 $T(T_H)$和诱导性 $T(T_I)$两细胞亚群。CD8 亚群可进一步分为抑制性 $T(T_S)$和细胞毒性 $T(Tc)$两个细胞亚群。测定 T 细胞总数，常采用 E 花结试验，经测定练功者 E 花结百分率（即反映机体 E 花结形成细胞的总数）和活性 E 花结形成百分率（即反映与绵羊红细胞有较强亲和力

的T细胞数量)均有显著提高。一般认为,活性E花结形成率较总E花结形成率更能反映机体细胞的免疫水平。

2. 气功对淋巴细胞转化率的影响　淋巴细胞转化试验简称淋转试验,是指T细胞在体外培养时,受到非特异性有丝分裂原如PHA、CONA等或特异性抗原刺激后,能转化为淋巴母细胞。E玫瑰花试验,为体外检测T细胞数量的方法;淋巴细胞转化率试验则是体外检测细胞免疫功能的方法。细胞分裂分四期循环进行。第一,G_1期:为分裂后第一个生长期,即DNA合成前期;第二,S期:DNA合成期;第三,G_2期:为第二个生长期,DNA合成后期;第四,M期:有丝分裂期。暂时休止的细胞从M期逸出细胞周期后停留于G_0期,即休止期。在此期可因受到适当刺激而进入G_1期继续分裂。淋巴细胞在特异抗原、有丝分裂原如植物血凝素、刀豆素A等以及同种异体细胞抗原的激发下,可由静止转为活化,发生一系列功能和数量上的变化。检测淋巴细胞此种增殖反应,即是判定其功能的方法之一;增殖反应表现为转化成的淋巴母细胞,其体积增大,胞浆丰富,内含许多颗粒,核仁清晰可见,蛋白质及RNA、DNA合成增加,随后细胞可发生分裂增殖,根据T细胞的转化率,可判断机体的细胞免疫功能水平。胸腺嘧啶为合成DNA的原料,利用DNA前体物质氚-胸腺嘧啶核苷的掺入或镜下计数母细胞转化率,可反映淋巴细胞活化增殖的程度。经检测发现,练功后,淋巴细胞转化试验显示氚-胸腺嘧啶核苷的掺入量较功前明显增加。练功后淋巴细胞增殖反应增强,表明气功锻炼对淋巴细胞DNA合成具有影响作用。依据E花结试验和淋巴细胞转化试验结果,表明练功不但能增加T细胞数量,并且能提高其免疫功能。

3. 气功对T细胞亚群的影响　通过分组测定观察发现,练功组外周血中辅助T淋巴细胞明显增高,抑制T淋巴细胞减少,辅助T淋巴细胞与抑制T淋巴细胞的比值增加。这些变化提示练功有助于提高人体免疫功能。

4. 气功对NK细胞的影响　外周血中的淋巴细胞,大多数具有T细胞或B细胞的表面标志,但有少数淋巴细胞缺乏这两种细胞表面标志,此即是裸细胞(N细胞)。有人将自然杀伤细胞(NK细胞)归纳于N细胞之中。N细胞不同于K细胞(杀伤细胞)。NK细胞不需抗体的存在,亦无需经抗原致敏,即可杀伤某些肿瘤细胞或病毒感染的细胞。而K细胞虽有杀伤作用,但只能杀伤被抗体(IgG)覆盖的靶细胞。经分组对照观察,发现练功对NK细胞的活性具有增强作用。

5. 气功对 B 细胞的影响　检测练功前和练功三个月后体液免疫的 IgG、IgA 和 IgM 的变化，结果显示：练功前 IgG 均值为 7.6747±3.3029 克/升（767.47±330.29%），练功三个月后复查均值为 11.934±3.239 克/升（$P<0.001$），有非常显著差异。而练功前后的 IgA 和 IgM 则无差异（$P>0.05$）。

6. 气功对白细胞介素 2(IL-2)的影响　白细胞介素 2 主要由活化的 T 细胞产生（有人认为 IL-2 由 T_H 细胞产生，也有认为由不同细胞产生）。它是一种多效能的淋巴因子，具有促进 T 细胞、B 细胞、NK 细胞增生、分化，增强效应细胞活性，诱导干扰素产生以及免疫调节等多种功能，并能促进 Tc 细胞前身分化为成熟的 Tc 细胞，发挥抗病毒及抗肿瘤作用。鉴于白细胞介素重要，因此，气功对其是否具有效应性影响则成为研究者普遍关注的问题。庆幸的是，通过分组对照观察，发现练功对白细胞介素 2 产生表现出增强趋势，从而为气功治疗癌症等疑难病症提供了理论依据。

7. 气功对干扰素的影响　干扰素是经组织培养或动物机体细胞在病毒或其它干扰素诱生剂的诱导下所产生的一种糖蛋白，按其抗原性不同分 α、β 和 γ 三种类型。干扰素有广谱抑制病毒和抑制某些细胞分裂的作用，所以它能抑制多种致癌性 DNA 病毒和 RNA 病毒；从而抑制病毒诱发的肿瘤生长。干扰素制剂可用于治疗某些病毒性感染（如慢性乙型肝炎、呼吸道病毒感染等）以及用于治疗多种肿瘤。此外，干扰素对免疫监视功能、防御功能及自稳功能尚起有调节作用，从而有助于提高免疫系统的全面功能。经分组对照观察，发现健康者经练功三个月，其血清干扰素活性为 9.714±5.140KU/L，而不练功的健康对照者则为 0.2±0.894KU/L，并观察到慢性支气管炎患者血清干扰素活性由练功前的 1.238±3.027KU/L 增至练功后的 10.762±9.265KU/L。以上两组经统计学处理，均有明显差异，$P<0.01$。上述结果显示气功能促进各系统包括免疫系统在内的生理功能，诱发内源性干扰素的生成。这不仅为气功防病治病、强身延年提供了实验依据，也为干扰素的研究拓宽了领域。

上述生理实验观察仅是初步的，并带有很大的局限性。加强气功生理作用的研究，是一项具有重大意义的课题。今后应对气功开展多学科的综合研究，以揭示气功生理作用的实质。

二、气功生理作用原理的祖国医学认识

气功学涉及到许多学科，与祖国医学的关系尤为密切。祖国医学的有关理论指导着气功实践，并成为阐述气功治病原理的重要理论基础。

(一)整体观在气功防病治病中的意义

祖国医学整体观不仅把人体看成一个整体，还把人体和自然、社会看成一个整体。我国古代人民在医疗实践中，通过对大量事物的系统观察，逐渐形成了朴素的“天人相应”整体观。祖国医学中的阴阳学说、脏腑学说、经络学说、营卫学说等基本理论，无一不体现着整体观的精神。在临床上，祖国医学对病因、病机、证侯、治则的认识，以及对健康、疾病、康复等概念的解释，也都贯穿着整体观的指导思想。因此，在借助祖国医学理论来探讨气功防病、治病原理时，就必须首先从“天人相应”整体观谈起。事实上也正是这样，人体的健康、生存与生活，皆赖于机体与其周围环境之间保持着动态平衡关系，即“天人相应”。这里所谓的“天”是对自然界的总称与概括。祖国医学的“天人相应”学说，得到了现代科学的验证。众所周知，生物体在整个生命过程中，不断地进行着新陈代谢，一方面不断从周围环境中摄取所需物质于体内，经过一系列化学变化而转化为自身物质，完成其合成代谢；一方面，体内自身物质，又不断地进行分解代谢而放出能量和代谢产物。合成、分解代谢在生物体内一刻不停地进行着，它是生命的特征和依据。人体的一切生理活动与现象，诸如思维、循环、呼吸、消化、生殖、分泌、排泄等等，都以物质代谢为物质基础。新陈代谢一旦停止，生命也就完结。在某种意义上说：人体的生命过程，就是人体与环境之间不断进行物质代谢和能量代谢的过程。因此，“天人相应整体观”的客观性与重要性乃是显而易见的。

《内经·生气通天论》云：“夫自古通天者生之本，本于阴阳。……九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。”经文中的“生气通天”即“天人相应”之意，明确指出了人体五脏六腑、四肢百骸与自然界的密切关系。在气功的理论中，就体现着“天人相应整体观”的思想，《素问·上古天真论》云：“真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”又云：“圣人者，处天地之和，从八风之理，……形体不敝，精神不散，亦可百数。”经文指出，善养生者，第一要掌握自然界的变化规律，以适应顺从天地之和，第二要进行守神调息锻炼，二者俱备，才能达到益寿延年的目的。与我国气功同属一类的印度瑜伽之术中的“瑜伽”二字，即寓意着“天

人相应"之义。可见国内、外气功的理论,都以"天人相应"整体观作为指导思想。因此,气功锻炼中,在强调内因决定性作用的同时,也注重外因的重要作用。祖国医学把喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情当作致病内因,把风、寒、暑、湿、燥、火当作致病外因。

古代养生家,根据千百万人的实践经验,结合致病因素,制定了防病、治病的方法和法则。在养生实践中,以"天人相应"整体观的思想作指导,在着重自身精、气、神内因锻炼的同时,强调"精神修养"、"顺应四时"、"起居有节"、"不妄作劳"等要求。在精神方面,讲究情绪平衡,心情愉快,避免喜、怒、忧、思、悲、恐、惊诸情志的剧烈变化,否则,就会受到七情的扰害而导致疾病的罹患。在顺应四时方面,养生家注重自然气候的变异,告诫人们,对"虚邪贼风,避之有时"。当然,"和于阴阳"、"顺应四时",不是消极地顺从气候变化,还要通过"和于术数",增加机体抵抗力,以对变异的环境进行积极的适应。在饮食、起居方面,养生家也十分重视,《饮食通鉴》云:"饮食定时,饥饱得中,水往变化,汗气和融,精血以生,营卫以行,脏腑调平,神志安宁,正气充实于内,元气通合于外。"指出了"食者生民之天,活人之本"的重要意义。养生家反对单调的肥甘佳馔食谱,提出了"膏梁之变,足生大丁"的告诫。要求粗精兼备,五谷俱全的饮食,提出"五谷为养,五果为助、五畜为益,五菜为充"的主张。上述的饮食调理要求,对治病、保健都具有积极意义。养生家极为重视起居的规律性要求,主张结合四时变化而相应调整,提出"春三月,……夜卧早起,广步于庭,……。夏三月,……夜卧早起,无厌于日,……。秋三月,……早卧早起,与鸡俱兴,……。冬三月,……早卧晚起,必待日光"的要求。这里不是要求机械地复古循旧,而是要借鉴古人重视生活起居有常的训义。在不妄作劳方面,《素问·上古天真论》云:"心安而不惧,形劳而不倦。"指出养生者,在日常生活中,不要"以妄为常",要经常参加体力劳动,但不可过于劳累,这样的有度劳动就具有养生的意义。所谓"户枢不蠹,流水不腐",正是此义。不难看出,气功养生,乃是既重视个体内因锻炼,又强调精神修养、顺应四时、起居有常、不妄作劳的综合调理养生法,其治病、保健机理,也必然是基于诸因素的综合作用。

(二)气功培补元气的作用

"气"学理论是气功防病治病、保健延年的基础理论。"气"学理论中的"气",包括先天气、后天气两种。元气属于先天气的范畴,宗气、水谷之气、营卫之气、五脏六腑之气属于后天气的范畴。元气生于先天之精,藏于人体命

门。元气具有生命活动原始动力的重要作用;宗气是由自然界的大气与经脾胃消化水谷所得精气相结合而成,它具有推动心脏行血、肺脏敷布的作用;营气来源于水谷精微,行于脉中,具有营养周身,化生血液的作用;卫气来源于肾阳,布于体表,具有固阳于内,抵御卫外的作用。脏腑之气,禀赋于先天元气,又赖于后天水谷精微的营养而发挥各脏腑的自身功能。不难看出,人体诸气,各有其独特功能,但以元气的作用最为重要。元气为生命之本,是生长发育和各脏腑活动的启动因素。

气的涵义颇广,概括言之,一谓物质,一谓功能。以自然而论,宇宙间的万物生长、发展与变化,都赖于气的运动。以人体而言,气既是生命活动的物质基础,又是脏腑生理活动的功能表现。诸如呼吸之气、水谷之气等等都属于濡养周身的精微物质,而元气、宗气、卫气、五脏六腑之气等等,则属于人体的功能表现。

人体的健康状态,取决于元气的盛衰。元气充沛,则后天诸气得以资助,从而脏腑协调,身心健康。当先天禀赋不足或因后天因素损及元气时,则后天诸气失助而衰败,导致一系列疾病发生。元气依赖三焦而通达周身,借助气化而发挥其生理作用。气化即气的运动转化过程。祖国医学认为,气化的场所位于三焦。三焦各有其位,也各有其脏腑。三焦的所属脏腑和功能概要为:上焦以心肺为主,功能主纳,起有宣发精气,敷布周身的作用。中焦以脾胃为主,功能主化,起有腐熟水谷,生化气血的作用。下焦以肾脏为主,功能主渎,起有分别清浊,通调水道的作用。水谷纳入脾胃,经气化生成精微之气,上输于肺,肺朝百脉,通过心脏,将精微之气,转输于五脏六腑、四肢百骸,以维持人体的各种生理活动。这就是在元气鼓动下,诸气参与的物质与功能相互转化的气化过程。

《庄子》云:"人之生,气之聚也,聚则为生,散则为死。"又说:"通天下一气耳。"气功在某种意义上讲,就是"扶正祛邪"的方法,其防病、健身的作用,在很大程度上乃是通过培补体内元气而实现的。对元气的重要意义在历代医学著作中都有精辟的阐述。《素问·评热病论》指出:"邪之所凑,其气必虚",寥寥数字概括了疾病与体内元气的辩证关系,并强调了内因的决定作用。《难经》云:"气者,人之根本也,根绝则茎叶枯矣。"王充在《论衡·气寿篇》中说:"若夫强弱夭寿,以百为数,不足百者,气不足也。夫禀气渥则其体强,体强则命长。气薄则其体弱,体弱则命短。"进一步指出了元气的充沛与否,不但与身体的健康、衰弱有关,而且决定着生命的长短。因此,在气功学

理论中，贯串着"以气为本"的思想，在实践上，则强调实施培补元气以固本的锻炼方法。

气功是通过何种机理而实现培补元气这一作用呢？《素问·上古天真论》指出："恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。"这即是对气功培补元气机理的精辟阐述与概括。祖国医学把精、气、神视为人体的内因，它概括地反映了人体的机能状态。气功就是外炼"筋、骨、皮"，内炼"精、气、神"的动静结合的自我锻炼养生法。"精"包括先天肾精和后天水谷之精两部分。人出生之前，禀受父母之精华生成己身，出生以后，先天之精藏于肾，属于生机的物质基础。先天之精，又赖于后天水谷之精的濡养，后者通过肺心脾诸脏，敷布周身，以保证人体的生长、发育、生殖等生理活动的实现，所以有"肾为先天之本"、"脾胃为后天之本"的说法。气功对精有着明显的影响作用。气功方法中，有先天派与后天派之分，凡旨在强精固肾者，宜练先天派功；凡旨在培土健脾者，宜练后天派功。

根据临床观察，不论先天派和后天派功法，只要练功得法，并持之以恒，对先天精与后天精都有加强充实作用。男性患者的遗精、早泄、精冷、精稀及女性患者的带下、崩漏、经少、病理性闭经等现象，都属于精的病理范畴，这些病理现象，通过练功都可得到程度不同的改善，此即是气功对阴精发挥作用的佐证。消化功能紊乱、营养障碍的患者，通过气功心肾相交之法，肾阳固秘，脾阳得资而健运，胃阴也得肾水上济而滋润。从而，胃磨调和，善于纳腐，脾运有度，精微充脉。临床表现为食欲大振，食量增加，消化腺分泌旺盛，合成代谢加强，营养状态得以改善等等，这都是气功对水谷之精发挥作用的佐证。以上是气功对后天精的作用表现。气功对先天之精也同样具有助益作用。先天之精藏于肾，气功意守丹田命门之法，就是充实精水之术。先天精仰赖于后天精的营养，通过吸舐撮闭锻炼，兼备寡欲持满陶冶，则阴精自然充实而固涩，肾中元精得阴精濡养，则愈加壮益，元精益固，元气自充，这即是"炼精化气"的必然趋势。显然，气功满精固水的作用，就是气功培补元气的机转。

练功元气充益后，则可更好地激发与推动脏腑进行正常有效的生理活动，这对维护机体健康具有重要意义。此外，又能进一步发挥炼气化神的作用。神，包括了先天元神和后天识神两种，元神生化于先天元气，识神生化于后天精气。元神、识神都来源于物质，又皆反作用于物质。《素问·移精变气论》云："得气者昌，失神者亡。"经文指出了神在生命活动中的重要性。

祖国医学把精、气、神称为人身三宝。精、气、神三者相互联系,相互促进。三者之中气是基础,因为从广义上讲,气概括了精。一般把精视为根本,气视为动力,神视为主导。《类证治裁》中说:“神生于气、气化于精,精化气,气化神。故精者身之本,气者神之室,形者神之宅。”《类经》云:“阴阳应象大论曰:精化为气,先天之气;气化为精,后天之气。精之与气,本自互生。精、气既足,神自旺矣。虽神自精气而生,所以统驭精气,而为运用之主者,则又在吾心之神。”练气功要以气为体,以神为用,要体用结合,体用并重。《胎息经》云:“气入身来为之生,神去离形为之死,知神可以长生,固守虚无以养神气,神行即气行,神住即气住,若欲长生,神气相注。”

(三)气功调和阴阳的作用

阴阳学说,属于我国古代的哲学思想体系。阴阳学说包含着朴素唯物主义和辩证法的合理内核。古代运用阴阳学说来揭示宇宙间诸事物的一般规律,也用阴阳学说来指导祖国医学实践。

阴阳学说指出,一切事物都存在着相互对立统一的关系。以人体而言,不论其生成、成长、生理、病理,都是阴阳对立统一的运动过程。阴阳概括了物质和功能的一切属性,用以说明人体的组织结构、生理功能、病理病机,并运用于辨证施治、处方选药等方面。

人体正常生命活动的维持过程,就是以阴阳动态平衡为基础的。《素问·阴阳应象大论》云:“阴胜则阳病,阳胜则阴病。阳胜则热,阴胜则寒。”指出阴阳平衡关系的破坏,就意味着疾病的发生。既然疾病的发生、发展、诊察、治疗、转归等方面,都以阴阳学说为理论根据,那么气功治病、保健的机理就必然也寓于阴阳变化之中。《素问·生气通天论》云:“阴阳离决,精气乃绝。”指出当阴阳某一方偏盛偏衰达到一定限度时,则破坏相对平衡的统一关系,甚至出现阴阳分离而导致精气枯竭的濒死状态。这是疾病从发生到死亡的一种转归形式。疾病向康复的转归形式,也顺从于阴阳动态平衡规律。所谓“阴平阳密,精神乃治”即是此义。

科学实验和临床观察,都证实气功对阴阳具有调节性影响。《素问·阴阳应象大论》云:“味归形,形归气,气归精,精归化。”这里的“形”、“精”属于阴的范畴,“气”、“化”属于阳的范畴。祖国医学认为,形、精可以转为功能,此乃阳源于阴的正常生理现象,但当机体功能亢进时,则可使形、精耗伤。气功入静后,则交感神经兴奋强度减弱,气体代谢降低,高反应状态得以纠正,亢进的功能得以调整,这些都是气功抑阳扶阴作用的具体表现。气功的补阳作

用也是很明显的。根据对“肾虚”的研究,观察到在肾阳虚者,练功后出现四肢由厥冷变暖,尿酮类固醇恢复正常水平,血浆 ATP 含量增加,以及白细胞吞噬能力增强等变化,这都是气功补阳作用的体现。

通过测定练功者血浆环磷酸腺苷,证实气功对体内阴阳确有调和作用。cAMP(环状腺嘌呤单核苷酸)和 cGMP(环状鸟嘌呤单核苷酸)是人体自动控制系统中的重要调制物质,二者之间具有相辅相成、拮抗制约的生物效应。这种拮抗效应,符合阴阳相互对立统一的运动法则,因此国内外某些学者把 cAMP 和 cGMP 的双向控制系统和祖国医学中的阴阳学说紧密结合起来。认为 cAMP 的生理效应显示出阳的属性,cGMP 的生理效应显示出阴的属性。在特殊情况下,二者的阴阳属性还会向各自的反面发生转化。cAMP 和 cGMP 之间,在血浆浓度上存在着阴阳消长的相关性变化。环磷苷酸是多肽、蛋白质激素和神经介质等一系列物质的作用信使,因此对细胞功能、细胞免疫、神经活动、心血管机能等生命活动都有着十分重要的调节作用。大量实验资料表明,cAMP 和 cGMP 的浓度、生理稳态和二者间相应比值,乃是发挥正常调节机制和维护健康的重要条件。科学实验证明,气功对 cAMP 和 cGMP 具有调节作用,这不但为气功调和阴阳提供了客观证据,并为气功治病保健找到了生理基础。

(四)气功调整脏腑功能的作用

脏象学说是祖国医学理论体系中的重要内容。脏象学说,将人体内脏器官分为两大类。心、肝、脾、肺、肾称之为脏,胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦称之为腑。脏腑功能状态正常与否,决定着人体的健康和疾病。既然脏腑功能失调是人体失去健康的病理基础,那么气功防病治病的机转,乃可通过调整脏腑的功能而实现。

中医认为,人体的生长、发育、衰老都与肾脏休戚相关。肾脏包含着肾精、肾气,肾精属阴,称为“元阴”、“真阴”;肾气属阳,称为“元阳”、“真阳”。对周身脏腑前者起着濡润滋养作用,后者起着温煦生化作用。肾脏乃水、火之脏,是阴阳之根本,元气之本源,故肾脏谓“先天之本”。

《难经》云:“肾两者,非皆肾也,其左者为肾,右者为命门,命门者,诸神精之所舍,原气之所系也。”明代张介宾云:“命门为元气之根,为水火之宅,五脏之阴气非此不能滋,五脏之阳气非此不能发。”历代医家,对命门的部位与功能看法不尽统一。赵献可在《医贯》中指出:命门非肾,居两肾之间,并认为命门乃是人体阳气的根本所在,即命门与肾阳有着本质的联系。又有人认

为，命门功能，即肾阴、肾阳作用的概括，视命门与肾为先天真阴、真阳之根系。

气功锻炼中，命门是进行意守的重要部位，通过意守命门，使命门相火得补。元阳相火是脏腑活动的生理动力，元阳充益，则可加强五脏、六腑的活动功能，以充分发挥其生理效应。如《石室秘录》中说："心得命门而神明有主，始可以应物；肝得命门而谋虑；胆得命门而决断；胃得命门而受纳；脾得命门而转输；肺得命门而治节；大肠得命门而传导；小肠得命门而布化；肾得命门而作强；三焦得命门而决渎；膀胱得命门而收藏。"

命门元阳之火充足，则鼓舞脾阳，脾阳得资，则脾气充而健运。于是后天水谷得以充分消化，精微物质得以充分运化，从而为人体脏腑、经络乃至四肢百骸的正常活动提供了物质基础。这就是气功何以能全面加强体质的重要道理。

肾脏(包括命门)属于下丹田的范围。《类经》云："人之初生，生于脐带，脐接丹田，是为气海，即命门也。所谓命门者，先天之生我者，由此而受，后天之生我者，由此而栽也。夫生之门，即死之户，所以人之盛衰安危皆系于此者，以其为生气之源。而气强则强，气衰则病……故命门者，为水火之腑，为阴阳之宅，为精气之海，为死生之窦。"《医学源流论》云："所谓元气者，何所寄耶？五脏有五脏之真精，此元气之分体者也。而根本所在即《道经》所谓丹田，《难经》所谓命门，《内经》所谓七节之旁，中有小心。阴阳阖辟存乎此，呼吸出入系乎此，无火而能令百体皆温，无水而能令五脏皆润，此中一线未绝，则生气一线未亡，皆赖此也。"练功意守下丹田，可以加强肾之元阴元阳的功能，并可上济于心，使心肾相交、水火既济，从而为全面调和脏腑功能奠定了基础。

"心者，生之本，神之变也"。"心者，君主之官也，神明出焉"。"心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志"。神、魄、魂、意、志五者，名称不同，都属神的范畴。五脏藏五神，所以五脏的活动，都以神为主导。《素问・移精变气论》所强调的"得神者昌，失神者亡"即是此义。心神主导着诸脏腑的功能。《素问・灵兰秘典论》指出：心者，君主之官也。主明则下安，主不明则十二官危。此外，心神对形体也具有调养作用。《古今医统大全》云："心者形之主也，神者心之宅也。故神静而心和，心和而形全；神躁则心荡，心荡则形伤。将全其形也，先在理神，故怡和养神，则自安于内；清虚接心神，则不诱于外。神怡心清，则形无累矣。"练功通过调身、行气、意守、作念诸法，收到颐养心神的效

果。心清神凝，则身安气和，并使魂、魄、意、志处于协调安定状态。这样就有助于五脏安和，有益于心、身健康。

心居于膈上，其脏属阳，其性属火，所以称为"阳中之太阳"。肾居于下，其脏属阴，其性属水，所以称为"阴中之少阴"。气功传统理论讲究乾下坤上，以合交泰之义。认为万物唯呈交泰之象，始能生化更新。气功在方法上强调心神寂照下丹田。心神为阳，阳者主生，当生发失制，则心君之火，壮烈炽阴，心阴亏损，肾阴也虚。君火妄动，炽炼至阴，此乃耗肾精之途。当冥心守神于内，则阳不外越，神不外驰，显然心神内敛，下交于肾，此乃密阳益精之道。练功时，心神寂照丹田命门，即心神下交于肾，从而肾阳得资，肾阴得济。肾精充溢，自然上济于心。心阴得资，则心、肾二阴共制于心阳，使君火不炽，避飞扬外越之虞，使心阳益愈下交于肾，心肾二阳又可共煦肾水，肾水不寒，则气化生生不已。此水火既济之法，对治病、保健颇有助益。

肺主气，司呼吸。一方面肺司呼吸之气。在练功中，总是把调练肺呼吸当做一项重要内容。通过调练肺呼吸，既可达到加强和改善肺功能的作用，又可收到安身宁神的效果。另一方面，肺又主一身之气。"肺朝百脉"，肺能推动气血在全身运行，使五脏六腑和四肢百骸得到营养。

《景岳全书》云："肺为气之主，肾为气之本"。练功通过调息、运气和净虑寡欲，使肺、肾二脏功能得以加强。并以此为机转，达到精充化气，气足化神，神全还虚的练功效果。

脾脏位于中焦，脾主运化，主统血，主肌肉和四肢。脾主运化即指脾脏有消化、吸收和运输营养物质的功能。水谷在脾胃消化后，则成精微物质。脾脏将精微吸收，并上注于肺，由肺贯注百脉，以营养五脏六腑。显然脾胃的功能状态，对各脏腑能否进行正常的活动至关重要，故有"脾为后天之本"之说。通过气功锻炼，可以补益肾中元阳，于是脾阳振奋。此外，练功借助特定的腹式呼吸形式，通过膈肌大幅度的升降运动和腹壁收缩、隆起活动，对脾胃进行柔和而有节奏地按摩，这无疑对调整脾胃的功能活动具有意义。脾胃功能改善，使五脏六腑、四肢百骸得到充足的营养，从而为全面增强体质提供了物质保障。

肝藏血，主疏泄，主谋虑。肝属木，木性条达，故有"肝喜条达"之说。祖国医学认为，人的情志活动除由心所主外，又与肝有着密切关系。肝主疏泄即指肝脏具有舒展、通畅、升发和条达的属性。这一属性常被情志干扰，所谓"在志为怒，怒伤肝"即是此意。肝气疏泄、条达是情绪稳定和心情舒畅的生

理基础。当肝脏患病而失去疏泄属性时，则出现情绪波动、心情郁闷、急躁易怒、心烦意乱等情志改变。练功通过调息意守，使人进入恬憺虚无、散诞松适的入静状态，从而有助于恢复肝脏舒展、条达属性。

正常的脏腑活动，是人体健康的重要基础之一。练功对脏腑的调整作用，则是气功防病治病的重要机理。

(五)气功通经活络与调和气血的作用

经络是人体经脉和络脉的统称。根据资料记载与近代科学实验，发现经络学说的起源和形成与气功有着密切关系。李时珍云："内景隧道，惟返观者能照察之。"基于练功后出现经络感传现象加强以及人群经络感传显现率增高这一事实，也说明经络可能由练功所发现。

经络遍布全身，是人体气、血、津液运行的通道，是联络五脏六腑的生理结构，由此将人体各系统、器官、组织等联结成一个完整的有机体。经络具有广泛而重要的生理作用，概括起来，经络有运行气血、营内卫外、联络脏腑、病邪传变、诊察病机等作用。因此，气功治病、保健的作用，也必将通过"通经活络"这一机制来实现。临床上观察到，经络不通、气血不调的患者，其肢体两侧经络测定值不等或差数悬殊。练功后，其值趋向相等，或差数明显变小。通过气血测定，凡气血弱者，通过练功，都可得到不同程度的加强。练功过程中，还观察到经络感传增强和内气循任督或其他经脉运行等现象，这都是气功通经活络作用的具体表现。据此在练功方法中则有气运奇经八脉或十二经的方法，也有内气只限于任督二脉运行的方法。前者称为大周天法，后者称为小周天法。

气与血二者存在着相互依赖，相互为用的关系。所谓"气为血之帅，血为气之母"即是此义。气功调和气血、通经活络的作用，不但临床上得到证实，在实验观察方面也取得了具有佐证意义的资料。当练功进展到一定程度时，体内气血运行发生调节性改变。由于血液呈现再分配状态，出现末梢血管扩张，微循环改善；组织血流量增加，局部温度增高等现象。通过"心息相依，以意领气"的锻炼，练功者可以随心所欲地"意到气到"某个部位或脏腑。根据"气为血之帅，气行则血行"的理论，气至的部位或脏腑，其血流量也必然相应增加。通过热象仪观察，练功中的气到血到之处，辉度由暗变亮，其亮点并随意念的移位而移动。通过局部测温，功中较功前增加摄氏 2～3 度之多。意到气到部位，其区域性的血流量也增加 30%左右。此皆是气功调和气血作用的具体表现。气功通经活络、调和气血作用的证实，为气功治病保健提供

了理论基础。

气功学属于生命科学的范畴，气功治病、保健的原理尚有待进一步阐明。随着自然科学的发展，气功本质必将得以揭示。

第四节　气功特点

气功作为一门独立学科，必然具备自身特点。谙熟气功特点，对指导气功研究与实践均有重要意义。气功特点有三。

一、整体性

整体性是气功生理效应的特点。

从功法结构上来讲，气功是由调身、调息、调心三项内容所组成的锻炼方法。其实施乃是通过三位一体调练，把内炼"精、气、神"和外炼"筋、骨、皮"统一为一完整的活动过程。就是说基于锻炼方法上的完整性，决定了气功作用上的整体性。

气功学属于生命科学的范畴，所以气功对生命体的生理作用，乃是气功学的基本内容。研究结果表明，气功对人体的生理效应十分广泛而深刻。即气功对整体、系统、器官、组织、细胞、亚细胞、分子、原子、粒子等层次都具有效益性影响。气功对能量代谢、免疫功能等方面的调节作用即整体效应；气功对神经系统、心血管系统、呼吸系统等方面的调节作用即系统、器官效应；气功对 DNA、cAMP、光子等方面的调节作用即细胞、分子、原子、基本粒子效应。

人体是一个开放的、非线性的、多层次的复杂的巨系统。按照协同论的观点，人体巨系统乃是由许多相互作用着的子系统所构成的复合体。气功态下，人体在不同层次水平上将出现有序稳定结构形成和自组织活动过程，从而显示出不同层面的生理效应。协同论告诉人们，整体属性不能归结为局部属性之和，同样存在于整体之中的局部属性又不同于离体状态下的属性。所以，从此种意义上来讲，气功不同层次上的生理效应又总是作为一个整体进行反应的。同理，若把气功作为一种治疗方法，其本身必然是一种整体疗法。就是说，气功疗法既不是"头痛医头，脚痛医脚"的局部疗法，又不是针对某种致病因子的特异疗法。如果把气功作为一种锻炼方法，那么，它必定属于完整全面的锻炼活动，而有别于体育锻炼、呼吸体操、心理卫生、催眠训练等

单一锻炼方法。

二、内省性

内省性是气功功用运作的特点

气功乃是调整、加强和改善人体身心功能活动的锻炼过程。因此，有人把气功学定义为：揭示人体身心相互作用的复杂生命现象和规律的科学。的确，气功科学研究对象包括躯体行为现象和心理行为现象两方面，科学界采用还原论和生机论的观点、方法对人体身心活动展开了深入的研究，并取得长足的发展。还原论和生机论属于西方科学文化领域，因此，它必然忠于西方科学界的证实主义信条。

证实主义使人们产生一个错误的认识：即测量到的是客观存在，测量不到的则非客观存在。这种认定对自然科学的发展十分有害。因为有限的测量仪器不可能测量出无限的森罗万象，何况有限的测量仪又总是一些有限功能和有限灵敏度的器材。所以，测量不到的现象并非都不存在。此外，西方科学研究方法总以观察者（主体）去认识被观察者（客体）为基本模式，从而使主观和客观处于相分离状态。基于这种原因，西方的科学实验方法，在认识生命世界，特别是在探索人的深层心理行为和现象方面，则不一定是最好或唯一的方式。

中华先民在天人相应整体观指导下，通过长期实践，创造出气功内省的认识方法。内省法即内求法、直观法。所谓内省法就是不借助语言文字、智情思维，而是通过身心直接觉知、体验方式去认识自我和世界的方法。依内省形式来讲，似乎具有感性认识的特性，即具有直接、具体、形象、生动等特征。因此，有人称内省法为“直接经验”。气功传统理论认为，气功内省法是一种最高级、最深刻的觉知活动，因而它和最低级、最肤浅的感性认识活动存在着质的差异。日本铃木教授称内省法为：“直接进入事物内部的‘趋近法’。”美国著名心理学教授弗洛姆博士指出：内省的“直接范畴却超越了主客观分裂的知识。”内省性效应植根于气功态之中，气功态是气功的根本属性。因此，内省性则为气功功用运作的基本特点。

三、实践性

实践性是气功基本内容的特点。

气功实施活动乃是一种自我实践过程。离开实践，气功则名存实亡，不

复存在。因此,实践性乃气功的基本内容和本质特性。通常把实践定义为:“实践是人们在一定社会条件下有目的地改造和探索客观世界的一切活动”。实践既是人类产生、存在和发展的前提,又是人类认识活动的基础。人在社会劳动实践中所表现出来的自觉意识,概括为“对象意识”和“自我意识”两种基本形式。就是说,在人把外部世界作为自己活动对象而形成对象意识的同时,也形成了有关自己本身的自我意识。人在实践中由于意识到“自我”和“外部”世界,从而把自我(主体)和外部世界(客体)区别开来,即实践实现了主体与客体的分化。

气功实践旨在探索生命奥秘。据此,理应将其归结在“科学实验实践”范畴。然而,它又有别于一般性的科学实验实践:其一,气功实践是主体改造主体的活动过程,而一般实践则是主体改造客体的过程。其二,气功实践是达到主客体统一的活动,而一般实践则是实现主客体分离的过程。

气功作为一种实践形式,不管其属性何等特殊,却总离不开一般实践的三大基本特征,即“客观物质性、自觉能动性和社会历史性”的实践特征。这里仅简要谈谈气功实践特征之一的自觉能动性。在气功实践中,人既是认识的主体,又是认识的对象,而且还是实践的主体。人为万物之灵,是有意识的高级动物,因此,人的气功实践必然是有意识的、有目的的、有计划的自觉能动性活动。基于“能动性是实践特点,实践性是气功特征”的事实,所以,放弃能动性,就抽去了气功的精髓和抹煞掉气功的本质,于是则变“气功实践”为“气功奢谈”。正因为这样,要求练功者必须高度估价能动性在气功实践中的重要性和充分理解能动性在气功实践中的必要性。

此外,在气功实践中,尚必须坚持理论和实践相结合的原则。否则,气功实践将是盲目的实践、错误的实践、失败的实践。鉴此,练功者在尊重实践的同时,还要高度重视气功理论的重要性。

第五节　气功应用

气功是我国古代劳动人民在和疲劳、疾病、衰老进行长期斗争实践中所创造出的一种自我锻炼的摄生方法。因此,气功自然就最早应用于修养生息、养生寿老、防病治病三个领域。近年来,随着气功实践人群的日益扩大和气功科研工作的日趋深入,气功应用范围不断得以拓宽和延伸。目前气功已广泛应用于保健养生、防病治病、健脑益智、开发潜能、美容驻颜、体育竞技、

书法绘画、歌唱表演、伦理道德、航天飞行、农业生产等方面。

一、气功在养生寿老中的应用

养生寿老包含"养生以长寿"和"防病以抗老"两层意思。习惯上把注重养生调摄的实施称为"养生"、"摄生"、"道生"等；把偏重老年保健的方法称为"寿老"、"寿亲"、"寿世"等。一般把养生、寿老统称为"养生"。养生越来越受到人们的关注，各国研究养生之道业已蔚然成风。目前养生已发展成为一个完整独立的学科——养生学。

在丰衣足食、安居乐业的今天，养生已成为人们生活中的头等大事。人们希望体魄健康和享受天年。可是当今出现的生活节奏加快、紧张因素激增、精神负荷过重、体力活动锐减、生态环境破坏、污染公害泛滥、医患关系疏离、滥用药物成风等现实，又对健康、长寿构成了严重威胁。于是使人们陷入矛盾、窘境之中。应当指出，具有调控行为、调控生理、调控心理功用的气功，乃是人们解决上述矛盾和摆脱现存窘境的有效方法。实践证明，练功养生效果卓著，无可替代。当然，气功应用于养生必须同生活调理相结合。古代养生家在这方面积累了许多宝贵的经验，并提出了一套综合养生理论："法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年"。指出养生者在注重练功的同时，还要强调适应环境、饮食卫生、生活规律、劳逸适度等要求。就是说，只有进行全面调摄，才能达到益寿延年的目的。这种包含着整体观合理内核的综合气功养生理论与方法迄今尚有现实意义。

练功是气功养生中的重要方法，但不是唯一措施，气功养生也要以科学的整体观作指导，把系统练功和综合调摄视为一体加以运用。具体地讲，气功养生链条应由"保元全真、颐养精神、起居有常、饮食合理、摒除陋习、优化环境、运动适度和药物调理"八个环节来组成，缺少其中任何一环，就无望达到理想的养生效果(详见《中国传统气功·虚明功》一书)。

二、气功在防病治病中的应用

气功用于治病强身，已有悠久的历史。我国开创最早的北戴河气功疗养院，首先将气功作为一项医疗手段，正式用于临床治疗。经过长达四十多年的临床观察，证实气功具有独到医疗效果，而对医药罔效的沉疴痼疾，也表现出珍贵的医疗作用。

随着气功临床研究工作的不断进展，气功治疗病种日趋扩大，气功不但用来治疗内科、妇科、神经科、五官科、传染病科、肿瘤科的疾病，而且还用于骨科、外科某些疾病的治疗。用气功治病，既节约医疗开支，又方便广大群众。气功疗法，真可谓"经济简便，别具特色"的医疗妙术。有关治疗各种疾病的功种选择和练功指导等问题已在《中国传统气功·虚明功》一书中详述，此不广说。

三、气功在美容驻颜中的应用

随着物质生活的富足，人们的主体意识发生了改变。老年人希冀长寿，中年人刻求成就，青少年渴望增智；而挽留年华，美容驻颜则是老年、中年、青年、少年的共同需求；因为"爱美之心，人皆有之"。有关气功美容驻颜的理论与方法，已在本书《气功美容篇》中详述，此不重叙。

四、气功在益智育才中的应用

面对信息如潮，知识似海的当今社会，谁家父母不希望子女"生而神灵"，"长而敦敏"，成为国家栋梁；哪位园丁不期待学生学识渊博，才华横溢，为社会建功立业。历史证明，气功是开发大脑潜能的利器，入静是打开智慧奥秘的钥匙，通过"智力量表"、"信号响应"和"脑电功率谱分析"等先进技术测试，均提示练功具有启迪智慧、增长才干的珍贵效应。有关气功益智的理论与方法，已在本书《气功益智篇》中详述，此不再赘。

五、气功在开发潜能中的应用

潜能在这里主指特异功能。特异功能现象富于神秘色彩，人们称其为"心灵学"、"超心理学"。特异功能现象向现代科学提出了挑战。基于这种原因，引起诸多先行科学工作者的青睐。正如世界著名科学家钱学森教授所说："最引人注意的，最能吸引我们的是人体特异功能。"有关特异功能的论战、现象与开发技术等内容，详见第九篇《特异功能与特异功能开发术》。

六、气功在优生优育中的应用

我国倡导、重视胎教由来已久。《大戴礼记·保傅》指出：胎儿在母体中能够接受孕妇的言行感化，故孕者须以"谨守礼仪、清心养性"，以对胎儿施加良好影响——胎教。汉代·《胎教杂事》云："周后妃妊成于身，立而不跛，

坐而不倦，笑而不誼，处而不倨，虽怒而不詈，胎教谓也。”《妇人秘科》云：“受胎之后，喜怒哀乐，莫敢不慎。”随着社会进步和科学发展，人类的认识活动不断得以深化。当今人们以科学的观点，认识到早在两千多年前，我国传统医学中有关“胎教”论述的科学性。所谓胎教，就是通过调摄孕妇身心状态以促进胎儿正常发育的实施过程。科学研究证明，孕妇的生理状态(包括营养状态)乃可直接影响胎儿发育，而孕妇心理状态，特别诸如悲伤、焦虑、惊恐、紧张、怨恨、愤怒等情绪波动，对胎儿的影响尤为明显，甚至影响着胎儿出生后的身心活动、性格特征、智力状态和外表形态。有的学者指出：某些先天性生理缺陷，可能与孕妇妊娠期间的不良情绪有关。因为孕妇情绪变化会影响激素分泌和血液的化学成分，即积极的情绪会使血液中增加有利于健康的化学物质，而消极的情绪则会使血液中增加有害于神经系统和其他组织的物质。例如，孕妇情绪过度紧张，将基于肾上腺皮质激素分泌过多，而导致胎儿上颌发育障碍形成腭裂。1964 年美国心理学家奥丁格和西蒙斯对大量调查材料进行研究发现，孕妇处于严重紧张、焦虑状态，将对胎儿乃至出生后的发育成长带来不利影响。总之，大量事实表明，孕妇在孕期的情绪和心境对胎儿发育至关重要，所以，加强胎教实属必要。

人所共知，实施胎教以调摄孕妇心理卫生为重点。实践证明，练功是达到和维护心理卫生的重要途径和有效方法。通过练功，可使情绪发生效应性变化，即波动的情绪转化为稳定的情绪，消极的情绪转化为积极的情绪，忧伤的情绪转化为愉快的情绪。一言蔽之，气功是美化心境和优化情绪的有效手段，它可使劣性情绪转化为良好情绪。良性与劣性情绪都蕴育着强大的力量，而且各有其独特的作用，即被劣性情绪缠绵的孕妇，将给胎儿带来严重的危害；相反，保持良好情绪的孕妇，将对腹中胎儿予以极大的良抚。练功之中所唤起的良性情绪，尚包含着平静、愉快的心境效应。心境不象情绪那样强烈，它是一种微弱的情绪体验。心境也不象情绪那样波动，它是一种稳定的情绪状态。心境和情绪一样，具有积极和消极之分以及良性和劣性之别。心境就其程度而言远较情绪微弱，然而，对生活、健康的影响力量却是十分巨大的。处于良性心境的孕妇，则精神振奋，信心十足，心地安详，心情愉快，从而对胎儿将发挥积极的胎教效应。孕妇如果终日被颓废、沮丧、惆怅、抑郁的劣性心境所笼罩，那么，将对胎儿产生消极的胎教影响。

练功既可有效地调整和改善人体的生理机能，为赢得良好心境准备了生理条件，又可通过陶冶性情、提高素养、优化性格、平衡情绪等机转，为孕

期胎教奠定心理基础。显然，气功乃是胎教的重要手段，鉴此，气功在优生优育中将大有用武之地。

七、气功在体育运动中的应用

近年来，随着气功科学实验的深入开展，获得包括气功对运动系统影响作用在内的一批富有价值的研究成果。提示气功对力量训练、速度训练、耐力训练、爆发力训练、灵敏反应性训练、技术协调性训练等方面都具积极效应。此外，气功还能有效地提高运动员的心理素质、生理素质、运动技能，从而有助于运动员保持最佳的竞技状态和发挥良好的竞技水平，甚至超水平发挥。

我国著名游泳教练员穆成宽，是将气功运用于体育竞赛的开拓者，几十年来，他一直坚持气功与游泳训练相结合的方针，他采用"内炼一口气，外炼筋骨力"的训练方法，培养了一批具有国际水平的游泳健儿，使运动员的体力、耐力、速度、灵敏等方面都有显著的提高。他深有体会的指出："气功和训练相结合，的确能增强运动员的体质和提高训练成绩。"他的二儿子穆祥雄是我国最早把气功运用于运动训练并创造优异成绩的游泳名将，他在 1958 年打破蛙泳世界纪录。穆祥雄根据多年的实践说："气功可以保证竞技战术的正常发挥，能最大限度，甚至是超限度地发挥，起到尽可能大的主观能动作用。"

相继国外也将气功运用于运动员训练之中。在美、德等国采用了心身放松、冥想、观想等类似气功的训练方法。训练中强调放松、入静，在放松状态下，通过冥想暗示，调动潜意识程序化效应，形成新的自我，一改怯场、紧张、气馁、忧虑等不良心态，调动起巨大的心身潜力，从而收到令人瞩目的训练、竞赛效果。

松静是气功的基本要求，平时缺如气功松静训练的运动员，适逢国际重大激烈竞赛，其心身(情绪、肌肉)则情不自禁地处于潜在紧张状态，这种状态可迅疾导致心身疲劳，严重影响正常竞技的发挥，以致难以取得预期成绩。美国有经验的田径教练员，为了减轻运动员的心身紧张状态，要求运动员在比赛中只付出 90%的努力，结果却取得破 37 项世界纪录的辉煌成绩。世界短跑名将、1984 年奥运会百米冠军得主刘易斯曾说："在 50 米前我加速，然后我只须放松肌肉。你愈是放松，你的速度就下降得愈慢。"

当今体育运动基于体育运动成绩和技术水平的提高，相应对运动员整

体水平的要求也随之提高。在具体训练中，除重视体力、技术提高外，保持良好的精神状态和心理品质也成为训练中不可忽视的内容。而有关消除赛前紧张、稳定赛中竞技和恢复赛后疲劳等问题业已成为运动训练中的新课题。实验证明，气功具有调动心身潜能、提高竞技状态，优化意志品质，调节生理活动等功能。因此，气功与体育相结合，必将引起体育科学和体育运动的新飞跃。

八、气功在绘画书法中的应用

气功应用于绘画，由来已久。据考创作于五代末年的"禅画"，就是气功与绘画联姻的杰作。梁·洪谷子《笔法记》指出："禅画"乃是随禅机"心随笔运，取象不惑，亡有所为，任运成象"之画。其意是说，进入禅机的画家，必然处于恬惰无为、心旷神怡状态。由于"意景融通，心笔契合"，则"心随笔运，取象不惑"；因为"物我双忘，无为而为"，则"亡有所为，任运成象"。显然，所谓"禅画"，实则"气功画"，即气功态下所作之画。

气功画与一般绘画作品迥异。气功画的一个显著特点就在于其"笔不周而意周"(唐代·张彦远《历代名画记》)。"笔周"之画，充其量只是显色而已。李可染大师指出："现代派许多画，唯食色而已。"而"意周"之作则别具神韵，从而显示"妙笔生花，交融传神"之效。大量事实表明，练功可激发灵感，焕发悟性；灵感、悟性乃绘画之魂。古希腊先哲柏拉图指出："不得到灵感……就没有能力创造。"清代·王广洋为高僧所画《长江万里图》赋诗曰："老禅好画如好禅，不到觉悟不肯息，一朝纵笔恣挥洒，万里长江落胸臆。"画家获得灵感，则可激发形象思维，启迪直觉意识；基于物我融会，意境丰裕，自然则感触精微，写物逼真。正如《扬仲弘诗集》赞宋代高僧惠崇所作《古木寒鸦图》之云："老僧修止观，写物固精微。"

修习止观入定，则进入《周易·系词》所说的"寂然不动，感而遂通"境界，即《道德经》中所谓的"无为而无不为"的气功态。画道和气功一样，也存在着有为、无为之法。有为法即在理智状态下的绘画活动，它是绘画的基础功夫和基本方法。无为法即潜意识状态下的绘画活动，它是绘画的妙道功夫和高级方法。人所共知，意念专注，聚精会神乃是绘画过程中必具的心理品质。然而过多的理智执著和逻辑控制，反会羁绊灵感，蔽塞悟性，以致有碍于艺术创造。这就是历代绘画大师同气功结下不解之缘的原因所在。

练功有素的画家，适逢作画，则油然进入气功态，于是则"一灵独秉，万

念归一；物我双忘，浑然一体；境智融通，神韵相摄，自然挥洒、无为而为"，从而创造出别具艺术风格的旷世巨作。

基于绘画家练功得益匪浅的事实，著名画家李苦禅宗师感慨地称道："气功是中国传统文人书画家的一种高尚的内在修养，它不唯健身，且可明志，至于利诸文艺则属顺理成章之事。它既然是内在修养发于事业，必表现得自然从容，并非着意外露的江湖表演所可同日而语的。"

汉字以形象著称于世。依据"画取形，书取象，画取多，书取少"之说，"书画同源"之论，不无道理。"形"与"象"乃是相通互融的。清代·《历朝圣贤篆书百体千字》序云："古者书与画同出。"由于"书画同出，互通相融"，所以，画家既然可以得资于气功，那么书法家同样也能够受益于静练。实际上我国历代书法大师业已把气功运用于书法创作之中。例如，被后人尊为"书圣"的王羲之，实则为一名造诣颇深的气功实践家。他精心抄录的《黄庭经》，既是书法妙品传世大作，又是负有盛名的气功精品。据考王氏除勤习自编的"鹅掌戏"动功外，还常习练静功服气之法。王羲之将气功运用于书法有得，他在《题卫夫人笔阵图后》深有体会地指出："夫欲书者，先乾研墨，凝神静思，预想字形大小偃仰，平直振动，令筋脉相连，意在笔前，然后作字。"酷爱书法的唐太宗李世民也指出气功应用于书法的重要性和必要性："夫欲书之时，当收视返听，绝虑凝神，心正气和，则契于玄妙；心神不正，字则攲斜，志气不和，书必颠扑"（《笔法诀》）。元代李衎在《息斋竹谱》中强调："握笔时，澄心静虑，意在笔先，神思专一，不杂不乱，然后落笔。"众所周知，收心净念，凝神放松，身正气静，心正气和乃是进行书法创作的必备身心状态，此即所谓的气功态。在这种状态下，就可"气运指腕，神贯笔锋，秉笔志逸，挥洒妙运"，从而创造出"妙笔传神，入木三分"的气功书法佳作。

九、气功在歌唱艺术中的应用

言语、歌唱之声来源肺脏呼出气流所引喉腔声带的振动。调息在歌唱中具有重要意义，唐代·段安节在《乐府杂录》中指出："善歌者，必先调其气，氤氲自脐间出，至喉乃噫其词，即分抗坠之音，既得其术，即可致遏云响谷之妙也。"调息之法，贵在气出"脐间"。脐间即丹田。气出脐间，乃是丹田呼吸法的具体运用。以丹田力呼气，既能充实歌唱音量，又可美化歌唱音色。丹田呼吸法得以成就，即可正确掌握发声技巧。发声以"喉松气充"为关键，以"虚顶实腹"为要诀。不论谈吐或演唱，都需要延长呼气过程，为此则要实施快速深

吸和舒缓长呼的胸腹联合呼吸方法，即气功中的丹田逆式呼吸法。由于该种呼吸法能够有效地保持声乐中所说的"吸气状态"，最大限度地消除缩颈、紧喉等逼气发声之举，有助于掌握演唱中的"喉松气充"关键，从而唱出声调悠扬，音质上乘的歌曲。科学实验证实，习练气功调息法，既可减少呼吸肌耗氧量，又能增大膈肌运动幅度，这样在下元充实的基础上，启开清阳贯顶枢机，进而通过"虚灵于顶，气充于腹"机制，实现喉腔与腹、胸、脑三腔共鸣效应。此外，基于丹田元气渥厚，宗气自然充沛，于是唱高音则"高昂嘹亮，直冲霄汉"；唱低音则"浑厚腔圆，低敦有力"。显然，丹田呼吸乃是歌唱之肯綮所在。何谓丹田呼吸法？《学习民族声乐》一文指出："在我们民族声乐最讲求的丹田法，实际就是用膈肌控制呼吸"的发声法，即运用丹田气进行歌唱的方法。实践证明，习练气功乃是掌握丹田呼吸歌唱法的捷要途径。所以，歌唱家意欲善巧讴歌技术，提高演唱技艺，则必须走歌唱与气功相结合的道路。

此外，气功尚广泛应用于军事、航天、农业等领域，限于篇幅，此不广说。

第二章　气功功法

在气功事业大发展的今天，气功流派异彩纷呈，各派功法争奇斗艳。据不完全统计，不同流派的功种已逾千种。限于篇幅，本章只选录部分名优、流行、基本功法。

第一节　气功静功功法

气功包括动功、静功两大类。尽管动功、静功各有其用，然而意欲达到“还虚合道”极果，非静功莫能由之。静功是气功的主体，因此练功者皆应把静功作为主修课题。何谓静功？气功依据有无肢体外显性运动，区分为动功、静功两大类。静功是一种内外俱静的锻炼过程。静功由于着重锻炼体内精、气、神，所以又称“内功”。

一、内养功

内养功由原北戴河气功康复医院院长著名气功主任医师刘贵珍同志挖掘整理并推广到全国。由于该功法临床疗效显著，曾受到中央卫生部的奖励。内养功强调默念字句、呼吸停顿、舌体起落、气沉丹田等动作，具有“大脑静，脏腑动”的锻炼特点。

(一)姿势

有侧卧式、仰卧式、坐式及壮式四种。

1. 侧卧式　侧卧于床上，头微前俯，头之高低，以枕调节。头颈保持在左右不倚稍许抬高的位置。脊柱微向后弓，呈含胸拔背之势。四肢体位，于右侧卧时，右上肢自然弯曲，五指舒伸，掌心向上，置于耳前枕上，距耳约二寸左右，左上肢自然伸直，五指松开，掌心向下，放于同侧髋部。右下肢自然伸直，左下肢膝关节屈曲约成 120 度角，其膝轻放于右下肢膝部。如为左侧卧，则四肢体位，与此相反(参见第五篇图 5-10)。双目轻闭或微露一线之光，其口按呼吸法之需，定其开合。

2. 仰卧式　平身仰卧床上，头微前俯，躯干正直，两臂自然舒伸，十指松展，掌心向下，放于身侧，下肢自然伸直，脚跟相靠，足尖自然分开。口目动

作同侧卧式(参见第五篇图 5-7)。

3. 坐式　端坐于椅上,头微前俯,躯体端正,含胸拔背,松肩垂肘,十指舒展,掌心向下,轻放于大腿膝部,两脚平行分开,与肩同宽,小腿与地面垂直,膝关节屈曲 90 度,坐椅高低不适时,可在臀下或脚下垫物调节(参见第五篇图 5-4、5),口目动作同侧卧式。

4. 壮式　具体要求和仰卧式基本相同,唯需将枕垫高八寸许,肩背呈坡形垫实,不可悬空,两脚并拢,掌心向内,紧贴于大腿两侧,余者同仰卧式(图 1-3)。

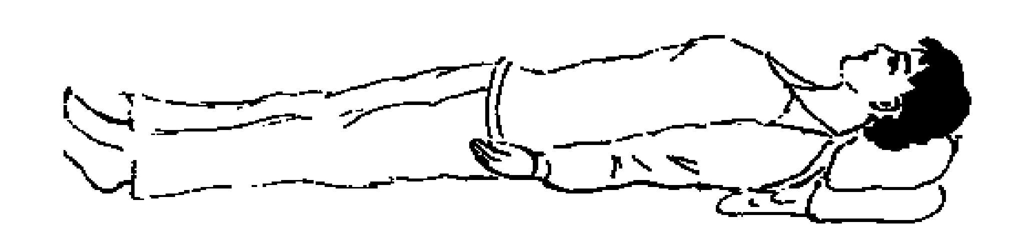


图 1-3　内养功壮式

内养功姿势,一般先由卧式开始。关于卧式的侧左、侧右及仰卧的选择,应根据病情和个人习惯而定。胃紧张力低下,蠕动力较弱及排空迟缓者,则宜选用右侧卧位,尤其饭后更为重要;但对胃粘膜脱垂症患者,则不宜选用右侧卧位,因该式常因胃粘膜本身的重力关系使病情加重。坐卧式可互相配合,也可单独应用。一般先练卧式,待体力有所恢复后,再增添坐式。壮式虽属于仰卧式的一种,但仅宜在练功后期,作为增强体力锻炼采用。

(二)呼吸法

内养功呼吸法较为复杂,要求呼吸、停顿、舌动、默念四种动作相互结合。常用呼吸法有三种。

1. 第一种呼吸法　轻轻闭口,以鼻呼吸,先行吸气,同时用意领气下达小腹,吸气后不行呼气,而行呼吸停顿(即不吸也不呼),停顿后再把气徐徐呼出,此法的呼吸运动形式是:吸——停——呼。默念字句的配合,一般先由

三个字开始，以后可逐渐增多字数。但字数最多以不超过九个字为宜。在词意方面，一定要选择具有静松、美好、健康内容的词句，常用的词句有"自己静"、"通身松静"、"自己静坐好"、"内脏动，大脑静"、"坚持练功能健康"等等。默念要和呼吸、舌动密切结合起来。以默念"自己静"三个字为例，吸气时默念"自"字，停顿时默念"己"字，呼气时默念"静"字，其余类推。舌动是指舌之起落而言，舌与呼吸配合方面，要求吸气时抵上腭，停顿时舌不动，呼气时舌随之落下。

2. 第二种呼吸法　以鼻呼吸，或口鼻兼用，先行吸气，不停顿，随之徐徐呼气，呼毕再行停顿，此法的呼吸运动形式是：吸——呼——停。默念字句的内容同第一种呼吸法。其配合为吸气时默念第一个字，呼气时默念第二个字，停顿时默念剩余的字。舌动与呼吸的配合为：吸气时舌抵上腭，呼气时舌落下，停顿时舌不动，如此周而复始。

3. 第三种呼吸法　较难掌握，一般默念三个字为宜，用鼻呼吸，先吸气少许即停顿，随吸气舌抵上腭，同时默念第一个字，停顿时舌抵上腭不动，默念第二个字，而后再行较多量吸气，用意将气引入小腹，同时默念第三个字，吸气毕，不停顿，即徐徐呼出，随之落舌，如此周而复始。此法的呼吸运动形式是：吸——停——吸——呼。

默念字句，具有收敛思绪、排除杂念的作用。通过词的暗示、诱导，可以导致与词相应的生理效应。选用字句要因病而异。精神紧张者，宜选用"我松静"的字句；脾运失健者，宜选用"内脏动，大脑静"的字句；气血两亏者，宜选用"恬惔虚无，真气从之"的字句；气滞胸胁者，宜选用"气沉丹田，真气内生"的字句，这样有助于开胸下气。默念字数开始要少，待呼吸调柔致细后，则可适当增加字数。但字数以不超过九个字为宜。

（三）意守法

内养功常用的意守方法有三种：

1. 意守丹田法　内养功之丹田规定为脐下一寸五分处，位于气海穴。古人认为气海穴是"生气之源，聚气之所"。用意守之，则元气益壮，百病消除。丹田虽为窍穴，但守时不可拘泥分寸，可想象以气海穴为圆心的一个圆形面积，设在小腹表面，也可想象为一个球形体积，设在小腹之内。

2. 意守膻中法　即意念默默静守两乳之间以膻中穴为中心的一个圆形面积或意守剑突下之心窝区域。

3. 意守脚趾法　两眼轻闭，微露一线之光，意识随视线注意脚的拇趾。

也可闭目，默默回忆脚趾形象。

一般意守丹田较为稳妥，不易产生头、胸、腹三部症状，同时结合呼吸所导致节律性的腹壁起伏运动去意守，又能较好地达到集中思想、排除杂念的目的。但部分女性练功者，意守丹田，可出现经期延长及经量过多现象，遇此情况，可改为意守膻中穴。杂念较多的患者，不习惯于闭目意守丹田，可采取意守脚趾法。

不论意守何处，都应在自然的基础上轻轻意守，作到似守而非守，但也不可无意去守。

二、强壮功

强状功由北戴河气功康复医院著名气功家刘贵珍氏根据古代道（道家）、儒（儒家）、释（佛教）、医（医学）、俗（民间）的练功方法整理而成。实践证实，该功对多种疾病效果理想，从而推广到全国。

（一）姿势

分坐式、站式和自由式。

1. 自然盘膝坐　臀部着垫，两小腿交叉而盘坐。足掌心向后、外。头颈躯干端正，臀部稍向后突，以助于拔背，颈部肌肉放松，头微前倾，两眼轻闭，两上肢自然下垂，两手手指上下互握，也可将一手置于另一只手的手心上，置于小腹前（见第五篇图 5-3）。

2. 单盘膝坐　双腿盘坐，左小腿置于右小腿上，左足背贴在大腿上，足心朝上，或右小腿置于左小腿上，右足背贴于左大腿上，足心朝上（见第五篇图 5-2）。

3. 双盘膝坐　两腿盘坐，两小腿交叉，右足置于左大腿上，左足置于右大腿上，两足心朝上（见第五篇图 5-1）。

4. 站式　自然站立，两足平行分开与肩同宽，足尖向前，膝关节微曲，脊柱正直，头微前倾，两眼轻闭或开目，松肩垂肘，小臂微曲，两手拇指与四指自然分开如抱球状，置于小腹前，也可稍将小臂抬起，两手置于胸前如按球状（图 1-4）。



图 1-4　站式

5. 自由式　不要求采取某种固定姿势，可根据自己所处环境选择适宜体位进行练功。人们在躯体、精神疲劳之后，都可就地不拘姿势地调整呼吸和意守丹田，以达心身放松、解除疲劳的目的。

（二）呼吸

1. 静呼吸法（自然呼吸法）　不要求练功者改变原来的呼吸形式，亦不用意识注意呼吸，任其自然。这种呼吸法对初学气功和年老体弱者，以及肺结核患者等较适宜。

2. 深呼吸法（深长的混合呼吸法）　吸气时胸腹均隆起，呼气时腹部凹陷。练习呼吸时，使之逐渐达到深长、静细、均匀的程度。这种呼吸法对神经衰弱、便秘、精神不集中的人较合适。

3. 逆呼吸法　吸气时胸部扩张，同时腹部往里回缩；呼气时胸部回缩，腹部往外凸。逆呼吸的形成要由浅入深，逐步锻炼，不能勉强和急于求成。

以上三种呼吸法均要求用鼻子呼吸，舌尖轻抵上腭，鼻子通气不良者也可开口辅助呼吸。

深呼吸法和逆呼吸法在饭后不宜进行。静呼吸法在饭前饭后均可。

（三）意守

强壮功意守部位有三：气海，膻中，印堂。但以意守气海为多。

三、放松功

放松功由上海气功疗养所所创编。实践表明，该功法疗效卓著，从而推广至全国。

（一）姿势

选取坐凳式、披卧式或侧卧式（见第五篇图 5-4、5、6、10）。

（二）呼吸

选取自然呼吸法或呼气延长呼吸法。

（三）放松法

1. 三线放松　将身体分成两侧、前面、后面三条线，自上而下逐次进行放松。

第一条线：头部两侧—颈部两侧—肩部—上臂—肘关节—前臂—腕关节—两手—十个手指。

第二条线：面部—颈部—胸部—腹部—两大腿—膝关节—两小腿—两脚—十个脚趾。

第三条线：后脑部—后颈—背部—腰部—两大腿后面—两腿弯—两小腿—两脚—两脚底(图 1-5)。

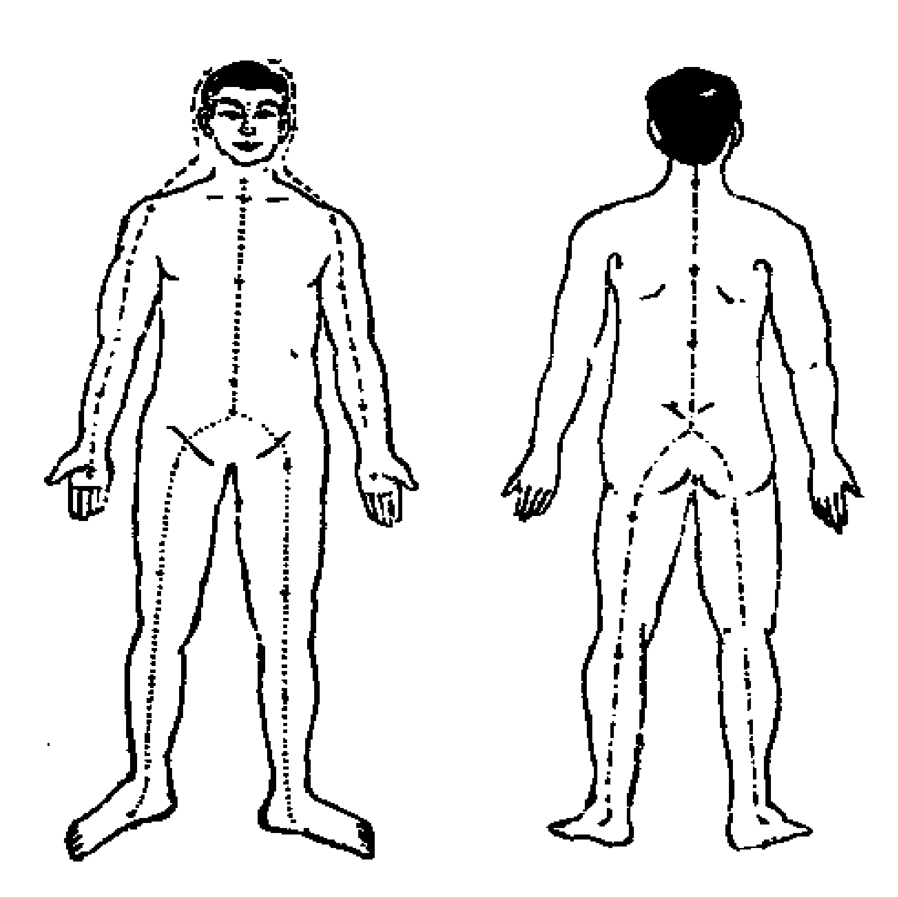


图 1-5　三线放松

(1)第一条线——→第二条线…→第三条线—·→

每条线上分为九个部位，操作时先注意第一个部位，然后默念“松”，再注意第二个部位，再默念“松”，如是沿第一条线，循序而下，待放完第一条线后，放第二条线，再放第三条线，每放完一条线，轻轻意守一下“止息点”。第一条线的止息点是中指，第二条线的止息点是大脚趾，第三条线的止息点是前脚心，每处约止息 1～2 分钟。当依三条线放完一个循环后，再把意念集中在脐部，轻轻地意守，保持安静状态，约 3～4 分钟。一般每次练功约作二、三个循环，安静一下，然后收功。

本法适应于一般初练功的健康人和各种慢性病患者。

2. 分段放松　把全身分为若干段，自上而下进行放松。常用的分段有两种：

头部—肩臂手—胸部—腹部—两腿—两足。

头部—颈部—两上肢—胸腹背腰—两大腿—两小腿及脚。

每注意一段，都要默念“松”。每一段可默念“松”二、三遍。每次练功可放松二、三个循环，后止息在脐部。

本法适用于初练功对三线放松感到部位太多，记忆有困难者。

3. 局部放松　在三线放松的基础上，单独就身体的某一病变部位或某一紧张点，注意它，然后默念“松”20～30次。

本法适应于三线放松掌握得比较好，而病变的部位或紧张点处需要进一步放松者。如青光眼的眼部、肝肿大的肝区等。

4. 整体放松　将整个身体作为一个部位，默想放松。它又有三种放法：其一，从头到脚笼统地似流水般向下默想“松”；其二，就整个身体笼统地向外默想“松”；其三，依据三线放松的三条线，依次流水般地向下默想“松”。

本法适用于三线放松、分段放松掌握得比较熟练而能较好地达到身心放松者，或初练功感到进行三线放松、分段放松都有困难者。

5. 倒行放松　把身体分为前后两条线进行倒放。一是从脚底开始，依次为脚跟、小腿后面、两腿弯、大腿后面、尾闾、腰部、背部、后项、后脑至头顶；二是从脚底开始，依次为脚背、小腿、两膝、大腿、腹部、胸部、颈部、面部到头顶。这样前后倒放，作二、三个循环。

本法适宜于气血两亏、神疲乏力、头晕眼花、中气下陷等虚症明显的患者。

默念“松”字不出声，快慢轻重掌握适当。用意太快太重会引起头部不适，太轻太慢则易昏沉瞌睡。

在默念“松”时，如遇到某一部位没有松的感觉，或松的体会不明显时，不必急躁，可任其自然，按照次序，继续逐个部位地放松下去。

默念放松应与呼吸相配合，即吸气时注意部位，呼气时默念“松”。

达到放松后除一般意守脐部外，还可选用涌泉、大敦、足三里、命门、中冲等穴位作为意守对象或意守外景。

凡中医辨证属于实症的患者，宜多放少守；凡辨证属于虚证的患者，不宜多次循环放松，宜作倒放，或多意守止息点。意守止息点有困难的，可配合数息法。

四、松静诱导功

松静诱导功是在建国后进行广泛临床实践基础上结合古人经验而创编的功法。经北戴河气功康复医院实验观察，证实该功法对多种疾病效果显著，此外，尚有良好的纠偏效果。

（一）自我诱导法

1. 放松诱导　放松是静练的核心内容，任何静练功种，都必须以放松为基点。因为放松和入静之间，存在着相辅相成的关系，即放松则入静，入静愈放松。放松的主观感受必须和躯体的客观放松状态相统一。因此，为了保证放松效应的顺利实现，就必须使整个躯体处于充分的放松状态。为此，首先要在姿势规正要求的范围内，找出其最坦适的体位。因为，不适是放松的羁绊，而坦适则是放松的先决条件，姿势舒适坦然了，躯体也自然散诞放松了。意欲加强放松效果，尚需在躯体坦适的基础上进行意识诱导，即先作念指令身体的肌群、关节、韧带、筋膜及内脏、血管等组织器官予以放松，在此基础上，再想象周身内外，业已达到松散绵柔的状态，这样颇助于放松感受的显现。

2. 入静诱导　从一定意义上讲，意守是方法，入静是目的。入静是气功发挥诸多效应的生理基础；显然入静乃是决定练功功效的关键因素，这里需要谈谈入静诱导方法，其法即借言语引导达到入静的过程，诱导活动本质上是一种内部言语的自我暗示过程。人所共知，社会工作、家庭庶务、儿女情长等事物，常常牵动着人们的心弦，不能设想，在纷乱思绪干扰下，竟能顺利跨进入静境地，为了摆脱思想羁绊，要以辩证唯物主义思想作指导，摆好练功与工作的关系。所以，在功中必须自觉放下一切，主动排除各种干扰。在实施入静诱导时首先自我指令，对杂念予以诃斥排除。在此基础上，再运用内部言语，进行诱导：自我想象身体处于放松状态，意识进入恬静境界，或默念“松静”等有助于入静的词句。

3. 治病诱导　在全身放松和杂念减少的基础上，再依病情需要进行治病诱导。如高血压患者可以采用站式，想象绵绵细雨缓降于躯体，雨水从头向下经躯干流向四肢末端，如此可以降低血压，减轻或消除头重脚轻的症状。肢体麻木的患者，诱导体内真气随着吸气沿麻木的肢体向上行，随着呼气向下行，如此诱导内气在肢体内不断运行有助于达到疏通经络和治疗肢体麻木的目的。其他疾病可依此类推。

(二)他人诱导法

气功医师运用语言或抚摸等方式对练功者进行诱导，气功医师可在练功者身旁用轻微柔和的声音，念诵练功程序，如念诵："练功开始了、头颈、躯干、上肢、下肢放松、呼吸逐渐加深、实现了气贯丹田、现在要意守丹田……"等等，反复念诵几遍，如此常能较迅速地使练功者放松和达到入静。

练功者不能顺利调整呼吸时，指导者可随练功者吸气用手轻轻由胸至小腹进行滑摩，以引导吸气下行，气贯丹田，此举也有利于纠正呼吸不畅和胸闷气短现象。

为帮助练功者实现气运下肢的要求，指导者也可用手指轻轻由其大腿至小腿作滑摩动作，以加强下行感觉，促使内气下运。此外本法对于纠正由于意念强度过大所致之头痛、头晕等症状也有明显效果。当练功者不能守持丹田时，指导者也可将其手搓热，轻轻置于练功者的小腹，以便于练功者将思想集中于此处。

(三)声音诱导法

练功时配以幽雅动听的音乐诱导，有助于缓解精神紧张，集中思想，达到入静。

五、上海内养功

为了避免与北戴河所推广的内养功混淆，通常在上海气功研究所创编的"内养功"前冠以"上海"字样，以示区别。

著名气功家马济人研究员在其主编的《实用中医气功学》指出："上海内养功是气功静功中的一大功法。它是由我国古代传统的内丹功衍化而来。也可以说是内丹功的基础功、筑基功。……根据由浅入深、由易到难、循序渐进的特点，内养功的基本方法，一般可分为三个阶段来学练，我们把它称为三部功法，即上海内养功的第一式、第二式和第三式。"

兹将三式操作方法介绍如下。

(一)第一式(筑基功)

第一式练功程序，可分为五个步骤进行。

1. 松弛训练步骤　主选坐式或卧式。其坐式要求：头正身直、眼帘下垂、下颌微收、沉肩垂肘，松眉、松腰、松腹，眼观鼻、鼻对脐，两腿分开同肩宽，两手轻轻地放在两大腿上，全身轻松、自然、平稳地坐在椅凳上。为了诱导大脑入静，先叩齿 12 次，继而舌体在口腔上下、左右、前后搅动各 9 次，生

津后分三小口咽下，并随意念导引至丹田。然后，按头面、胸部、腹部顺序依次放松。也可按上、中、下丹田顺序放松，即上丹田放松 3 次，中丹田放松 5 次，下丹田放松 9 次。

2. 意守训练步骤　俟完成上述松弛训练后，即将意念守于下腹丹田，并逐步做到意、视、听三合一，即意念注意于丹田，两眼内视于丹田，两耳凝韵(听)于丹田。在意守丹田过程中应与调整呼吸相配合(一般需 2～3 分钟)。当呼吸逐步调匀并同腹部丹田的起伏运动相契合时，这就是气(呼吸)到了丹田，也是自然腹式呼吸的初步形成。继则进行腹式呼吸训练。

3. 腹式呼吸训练步骤　腹式呼吸有顺式和逆式两种，一般初学者，先练顺式，后习逆式。不论进行顺式或逆式呼吸，皆以"自然畅达，深长匀细"为要求。

4. 练养相兼训练步骤　初学练功者，一般在呼吸锻炼几分钟后，就应停下来。所谓"停"，就是停止呼吸锻炼，恢复到原来的自然呼吸状态。此时意念不要守得太紧，而是似守非守，若存若亡，轻轻地养在丹田就可以了。每次"养"3～5 分钟或更长一些。学练上海内养功，要求在松弛的基础上，先练后养，养了再练，如此反复多次。这对养气、聚气、诱导大脑入静和全身放松关系极大。

5. 收功训练步骤　分三步收功。

第一步，通过膻中、丹田升降和丹田开合运动，达到"引气归元"。为加强升降、开合效应，应配以手势诱导：其一，以手势运动诱导气息升降：双手掌心向上，十指端相对，随吸气双手由下丹田升至膻中水平，而后翻掌，掌心向下，随呼气双手从膻中降至下丹田。其二，以手势诱导气息开合：双手掌心向外，十指朝前，手背相对，随吸气双手由下丹田向左右分开，而后翻掌，令掌心相对，随呼气双手分别从左右合于下丹田前方。

第二步，按摩腹部，即两手交合置于腹部丹田(脐)上，先按顺时针方向，再按逆时针方向旋转各摩腹 18 次，摩腹时意念随手掌作圆圈活动。

第三步，养丹。按摩腹部毕，静守丹田片刻谓之养丹。此后，即可进行其它活动。

(二)第二式(炼精化气初步阶段)

承第一式而练。俟丹田得气后，再行意守命门、意守会阴等方法。

1. 意守命门法　"命门"是督脉上的一个重要穴位，位于腰二、三椎棘突之间。因其在两肾间，肚脐后，故练功家亦称之为"后丹田"，并将它视为人体生命活动的门户。意守命门应与腹式呼吸相配合，即随吸气脐部(丹田)向

命门收缩(即小腹向后收缩),此谓从丹田吸气到命门。随呼气脐部从命门移向前方(腹慢慢向前扩张),此谓从命门呼气到丹田。锻炼时可以随着自己的呼吸节律,轻松自然地进行从丹田吸到命门和从命门呼到丹田的呼吸运动。在练习这种呼吸运动时,意念也要轻轻随之。每练 3~5 分钟以后,应停下休息一会,把呼吸放掉,静养在命门。并自感"呼吸"也在命门处绵绵出入。每次可养 5~10 分钟。如此交替练养,可反复进行多次。

2. 意守会阴法 "会阴"是任、督、冲三脉的发源之处,位于两阴之间,古代练功家将此称为"海底"和"下丹田"。会阴为男子藏精和女子系胞之处,与生殖关系极大。女子因其生理和解剖结构的不同,一般不守命门、会阴而守"关元"和"子宫口"或耻骨联合中点。意守会阴同样要求与呼吸相配合。具体方法为:先意守丹田,然后双目与意念结合内视会阴,稍后,以意轻轻导气即吸则气从会阴吸到丹田(结合提肛、收腹);呼则气从丹田慢慢地呼出来(意念不要往下贯)。如此锻炼每次可进行 2~3 分钟(可随着练功的进展,逐步延长些)。呼吸练完,把意念再轻轻地放在"会阴"处静养片刻(一般 3~5 分钟)。

习练意守命门、会阴法的时间长短,可因人而定,但结束前一定要"引气归元",即把意念、气息再一次归结到以脐为中心的腹部丹田处来。意守丹田主要是炼气、炼神;意守命门、会阴主要是炼精。通过练习"丹田"、"命门"、"会阴"意守法,人体精、气、神则可得以全面锻炼。

(三)第三式(小小周天)

在第二式基础上进行。具体方法即配合呼吸令真气循丹田→会阴→命门→丹田的运行轨道,周而复始地运转。此即谓小小周天真气运行法。

六、六字诀功

六字诀练功法在我国历史悠久。最早的文字记载,见于《庄子·刻意篇》。"吹呴呼吸,吐故纳新"呼吸法就是六字诀功法的雏形。后来孙思邈在《千金方》、陶弘景在《养性延命录》、邹朴庵在《太上玉轴六字气诀》、高濂在《遵生八笺》、胡文焕在《修类要诀》等书中均有记述并逐渐予以完善,而成为今天的六字诀功法。

六字诀功法,是结合嘘、呵、呼、呬、吹、嘻六个字发音吐气,达到吐故纳新、平衡脏腑、疏通经络、调和气血、治病保健目的的。此功法简便易行,不易出现副作用,对高血压病、冠心病、气管炎、胃肠病、慢性肝炎、糖尿病、神经衰弱等疾病有较好疗效。

(一)姿势

采取站、坐、卧均可。

1. 站式　松静站立,两上肢自然下垂置于身侧(见第五篇图5-11)。

2. 坐式　选取坐凳式或自然盘膝坐(见第五篇图5-4、5-5、5-3)。

3. 卧式　选取坡卧式或仰卧式(见第五篇图5-6、5-7、5-8)。

(二)呼吸

选用鼻吸口呼法,吸气时闭口,舌抵上腭,腹部隆起,呼气时口读"六字诀"中的某一个字,并将气缓缓吐出。

(三)意念

意念要和呼气密切结合起来,即内验呼气及读字动作。

1. "嘘"(读虚,xū)字　"嘘"字养肝。主治肝阳上亢而致之头晕目眩、血压增高、两眼干涩红肿诸症。

动作配合:两手重叠置于小腹,掌心对准下丹田穴,呼气时,口读"嘘"字,直至呼尽,接着吸气,如此周而复始。

2. "呵"(读喝,hē)字　"呵"字补心。主治心悸不宁、烦躁不安、失眠多梦、口舌生疮、心绞痛等症。

动作配合:随吸气两上肢向前方徐徐抬起,手心向下;当抬至肩高,开始呼气,口读"呵"字,两手伴呼气徐徐下降至腹前,呼气尽,再吸气。

3. "呼"(读忽,hū)字　"呼"字健脾。主治脾胃不和、腹胀反酸、脾胃虚弱、消化不良、泻痢便血等症。

动作配合:吸气时双手由小腹上提至额前翻掌,掌心向外,接着呼气读"呼"字,两手向身侧划弧至小腹前,如此周而复始。

4. "呬"(读丝,sī)字　"呬"字补肺。主治胸膈烦满、痰涎上涌、外感发热、风寒咳嗽诸症。

动作配合:吸气时两手由小腹前徐徐上提至胸前,随呼气读"呬"字两手掌翻向外,并由前向外向下划弧,至大腿两侧。

5. "吹"(读夫,fū,如口吹物)字　"吹"字强肾。主治头晕耳鸣、腰酸腿软、遗精、阳萎、早泄、痛经诸症。

动作配合:随吸气两手提至胸前,接着两手随呼气读"吹"字落于大腿两旁。

6. "嘻"(读希,xī)字　"嘻"字理三焦。主治胸腹胀满、咽喉肿痛、头眩耳鸣、小便不利诸症。

动作配合:随吸气两手上提至额前,随呼气读"嘻"字,两手心翻向下,徐

徐落至大腿两侧。

为保健调理脏腑，可依六字之顺序作完，每字每次呼 6 遍，每天 1～2 次，也可单独使用或配合其他功法。

某脏有病，可以单独选用与病脏相关的字。如心悸心烦可以作“呵”字 12～36 遍，一日 2～3 次。

操练过程中如觉心慌不适或出汗应立即停止，切勿勉强进行。

所吐字音，宜轻缓声微，严防大吸大呼，以免有伤肺气。

作功时，要求体松心静，专心致志地注意“字”的吐读，但注意力不能过于集中。

第二节　气功动功功法

动功是一种“内持恬定，外示运动”的锻炼方法。动功锻炼要求在神意恬定，气息调和的前提下，进行柔和而有节奏的形体运动，使意、气、力三者融为一体，并把此项要求贯穿于每个具体动作之中。躯体外显性运动是动功的特点之一，所以，动功又称“外功”。动功以骨骼肌活动为基础。由于动功把调息、调神和形体运动巧妙地结合在一起，所以它区别于任何种类的体育运动或体力劳动。

气功的动功与静功是相对而言的，静功是静中求动，动功是动中求静。正如《王阳明全集・传习录》中所说：“静未尝不动、动未尝不静。”所以动功乃是动中不舍其静的锻炼方法。

动功种类繁多，以下仅介绍几种行之有效的动功。

一、十二段锦

十二段锦最早见于明初冷谦的《修龄要旨》及朱权（臞仙）所撰的《活人心书》中，分别称八段锦法、导引法。明清之间，许多医学著作及养生专著都将其转相引载，它是影响较大、流行较广的气功动功。乾隆年间，徐文弼将此法收入其所编写的《寿世传真》，易名十二段锦。咸丰年间，潘霨据徐氏本并参阅医经各集，略为增删，编入《卫生要术》。光绪年间，王祖源改《卫生要术》而名《内功图说》，成为近代通行本。明初朱权撰写的《活人心书》一书，对十二段锦理法以歌诀形式予以高度概括：

闭目冥心坐，握固静思神。叩齿三十六，

两手抱昆仑。左右鸣天鼓，二十四度闻。
微摆撼天柱，赤龙搅水津。漱津三十六，
神水满口匀。一口分三咽，龙行虎自奔。
闭气搓手热，背摩后精门。尽此一口气，
想火烧脐轮。左右辘轳转，两脚放舒伸。
叉手双虚托，低头攀足频。以候逆水上，
再漱再吞津。如此三度毕，神水九次吞。
咽下汩汩响，百脉自调匀。河车搬运讫，
发火遍烧身。邪魔不敢近，梦寐不能昏。
寒暑不能入，灾病不能迍。子后午前作，
造化合乾坤。循环次第转，八卦是良因。

兹将十二段锦具体操作方法介绍如下。

(一)闭目冥心坐，握固静思神

1. 方法　盘膝端坐，双手握固，闭目摄心，持静守神(图 1-6)。

2. 作用　闭目养神，静思益智，安定心身，颐养精神。

(二)叩齿三十六，两手抱昆仑

1. 方法　十指交叉，手抱后枕，叩齿作响，三十六遍(图 1-7)。

2. 作用　叩齿固齿，闻声凝神，抱枕专念，心安意定。



图 1-6　握固思神



图 1-7　叩齿集神

(三)左右鸣天鼓,二十四度闻

1. 方法　手掌掩耳,指按脑枕,食指击枕,咚咚作响(图 1-8)。

2. 作用　掩耳静念,击枕提神,闻声摄心,聚精会神。

(四)微摆撼天柱,转头左右视

1. 方法　摇头摆肩,撼动后项,左顾右盼,凝视侧方(图 1-9)。

2. 作用　活动肩颈,加强肌力,侧视左右,锻炼眼肌。



图 1-8　指鸣天鼓

图 1-9　摇撼天柱

(五)赤龙搅水津,鼓漱三十六

1. 方法　闭口搅舌,鼓漱津液,如咽硬物,借拳助力(图 1-10)。

2. 作用　运动舌体,刺激唾腺,促进消化,调理脾胃。

(六)闭气搓手热,按摩后精门

1. 方法　屏息搓手,热极疾分,按摩后腰,二十六遍(图 1-11)。

2. 作用　强化腰际,壮益肾水,活动背肌,增进腰力。

(七)尽此一口气,想火烧脐轮

1. 方法　吸息贯丹,屏息观想,心火下运,焚烧丹田(图 1-12)。

2. 作用　屏息定心,焚火灭惑,调伏烦恼,清净自在。

(八)左右辘轳转,运肩三十六

1. 方法　屈肘握拳,犹如摇辘,上下前后,轮番旋转(图 1-13)。

2. 作用　运动肩肘，活动双臂，疏通关节，锻炼肢体。



图 1-10　赤龙搅津



图 1-11　按摩精门



图 1-12　火烧脐轮



图 1-13　双搓辘轳

(九)手掌两相搓，双手虚托天

1. 方法　两手相搓，双手翻掌，伸臂向上，空托九次(图 1-14)。

2. 作用　上举拔背，强身健体，双手托天，调理三焦。

(十)散结舒腿脚，低头攀足频

1. 方法　放开盘坐，平伸双腿，俯身攀足，频频九遍(图 1-15)。

2. 作用　伸腿展足，调理肠胃，频频攀足，强健腰际。



图 1-14　双手虚托天



图 1-15　低头攀足

(十一)咽津汩汩响，神气会丹田

1. 方法　盘坐静思，舌搅生津，吞津还丹，神气依随(图 1-16)。

2. 作用　调摄肠胃，健脾养神，咽津气海，凝神守丹。

(十二)循环次第转，八卦是良因

1. 方法　观想气海，真气氤氲，坎离交媾，周天循环(图 1-17)。

2. 作用　周天搬运，炼精化气，抽坎填离，返还先天。



图 1-16　神气运丹　　　　图 1-17　周天循环

二、二十四气导引法

二十四气导引法，据称由五代名家陈希夷所撰。其特点是依据农历二十四节气的不同时令，实施内容各异的锻炼方法。本法最早载于明初《圣贤保修通鉴》，原名"太清二十四气水火聚散图"。嗣后明清《三才图会》、《遵生八笺》、《保生心鉴》、《中外卫生要旨》等书曾相继转录本法。具体方法如下。

(一)正月立春导引法

1. 方法　在立春节气所主的十五天内，每日宜于子、丑时(23 时～3 时)练功。取盘坐式，两手掌心向下，分别置于同侧大腿上，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，则随呼吸而运动肢体，即吸则身躯少许向左转动，右手顺势以掌按于左手掌背，并伸臂耸肩。保持此势片刻，其间屏息。而后呼气，随之遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作，唯左右相反。如是左右交替运动 4～6 遍后，再恢复原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-18)。

2. 主治　项背僵直、肩胛疼痛、风寒湿痹、咽喉干痛等症。

(二)正月雨水导引法

1. 方法　在雨水节气所主的十五天内，每日在子、丑时练功。取盘坐

式，两手掌心向下，分别置于同侧大腿上，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，则随呼吸而运动肢体，即吸则身躯尽力向右旋转，其头颈朝左侧转动，左手顺势以掌按于右手掌背，保持此势片刻，此间屏息。而后随呼气，遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气，重复以上动作，唯左右相反。如是左右交替运动4～6遍，再恢复原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各3次而收功(图1-19)。

2. 主治　三焦不通、肢体拘挛、咽燥干涩、喉痹音哑等症。



图1-18　立春坐功图



图1-19　雨水坐功图

(三)二月惊蛰导引法

1. 方法　在惊蛰节气所主的十五天内，每日宜于丑、寅时(1时～5时)练功。取盘坐式，两手握固，分别置于同侧大腿根部，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，则随呼吸而运动肢体，即吸则两臂屈肘90度向后摆至最大限度，拳摆至腰际，而后呼气，随之屈肘臂，尽量向前摆动，拳摆至耳上水平。依上法前后摆动9～18次，恢复原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各3次而收功(图1-20)。

2. 主治　肺气不宣、胃不纳食、目赤眼干、鼻塞鼻衄等症。

(四)二月春分导引法

1. 方法　在春分节气所主的十五天内，每日宜在丑、寅时练功，取盘坐

式两手握固，放于大腿根部，冥心静坐数分钟。俟心平气和后，则随呼吸进行肢体运动，即吸则在向体前右侧肩高水平伸臂的同时，头颈转向左侧，目视左方。保持此势片刻，其间屏息，而后随呼气，遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作，唯左右相反。如是左右交替运动4～6遍，再恢复原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各3次而收功(图1-21)。

2. 主治　胸闷胁满、肩背疼痛、颈项强痛、耳鸣耳聋等症。



图1-20　惊蛰坐功图



图1-21　春分坐功图

(五)三月清明导引法

1. 方法　在清明节气所主的十五天内，每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式，两手握固，置于大腿根部，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，则随呼吸进行肢体运动，即吸则在头颈向左转的同时，左臂向左前伸展，右臂向右后外伸展呈拉弓势，保持此势片刻，其间屏息，而后随呼气，遂恢复成原坐式。继之分别随再吸气和再呼气，重复以上动作，唯左右相反，如是左右交替运动4～6遍，再恢复原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各3次而收功(图1-22)。

2. 主治　肾阴虚损、腰膝酸软、脊背酸痛、肘臂拘紧等症。

(六)三月谷雨导引法

1. 方法　在谷雨节气所主的十五天内，每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式，两手握固，置于大腿根部，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，则随呼吸而运动肢体，即吸则在右手向上托举的同时，左手按于右胸，保持此势片刻，其间屏息，而后呼气，随之遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作，唯左右相反。如是左右更替运动 4～6 遍，再恢复原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-23)。

2. 主治　腹中瘀结、目赤眼痛、鼻塞鼻衄、肩肘疼痛等症。



图 1-22　清明坐功图



图 1-23　谷雨坐功图

(七)四月立夏导引法

1. 方法　在立夏节气所主的十五天内，每日宜在寅、卯时(3 时～7 时)练功。取盘坐式，两手握固，置于大腿根部，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，放开盘坐，屈腿竖膝，两脚平放于床面，两拳变掌，掌心向下，按于床上。随呼吸运动肢体，即吸则十指交叉抱左膝向胸部靠拢。保持此势片刻，其间屏息。而后呼气，随之双手松开所抱左膝，将手、脚放回原位。继则随再吸气和再呼气重复以上动作，唯左右相反。如是左右交替运动 4～6 遍，恢复成原坐位，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-24)。

2. 主治　风寒湿痹、肢体拘挛、手心潮热、喜笑无度等症。

(八)四月小满导引法

1. 方法　在小满节气所主的十五天内，每日宜在寅、卯时练功。取盘坐式，两手握固，置于大腿根部，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，则随呼吸而运动肢体，即吸则在右手向上托举的同时，左手下按于髀，保持此势片刻，其间屏息，而后呼气，随之遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作，唯左右相反。如是左右更替运动 4～6 遍，再恢复原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-25)。

2. 主治　肺气不宣、胸胁胀满、心悸怵怵、烦躁不安等症。



图 1-24　立夏坐功图



图 1-25　小满坐功图

(九)五月芒种导引法

1. 方法　在芒种节气所主的十五天内，每日宜在寅、卯时练功。取站式，两手掌心向上，伸臂上举，指尖朝后，双掌相距一拳，仰首凝视，俟心平气和后，随呼吸进行肢体运动，即吸则两手向左侧力举，躯干随之左屈。保持此势片刻，此间屏息，而后呼气，随之遂恢复原站式。继之分别随再吸气和再呼气重复以上动作，唯左右相反。如是左右交替运动 3～6 遍，放下双臂垂于体侧，松静站立，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-26)。

2. 主治　七劳五伤、心痛胁满、消渴欲饮、腰膝酸软等症。

(十)五月夏至导引法

1. 方法　在夏至节气所主的十五天内，每日宜在寅、卯时练功。取盘坐

式，两手握固，置于大腿根部，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，放开盘结的下肢、屈腿竖膝，双拳变掌，掌心向下，分别抱于同侧小腿，两脚平放于臀前床面，接下来随呼吸而运动肢体，即吸则抬起左脚，双手交叉抱于脚心，手脚争力，保持此势片刻，其间屏息，而后呼气，随之松开双手仍放于原处，并将左脚落于原位。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作，唯左右相反，如是左右交替进行 4～6 遍，恢复成原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-27)。

2. 主治　风湿痹症、腰膝酸痛、肾虚阴亏、耳鸣耳聋等症。



图 1-26　芒种坐功图



图 1-27　夏至坐功图

(十一)六月小暑导引法

1. 方法　在小暑节气所主的十五天内，每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式，两手握固，置于大腿根部，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，放开盘坐的下肢，屈腿竖膝两脚平放于床面，脚跟贴于臀部，两手掌撑于身后床面，接下来随呼吸而运动肢体，即吸则左腿向前伸展，脚尖朝上，保持此势片刻，其间屏息，而后呼气，随之屈左腿，将左足放于原处。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作，唯左右相反，如是左右交替 4～6 遍，恢复原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-28)。

2. 主治　风湿痹症、胸胁胀满、手臂挛急、健忘多梦等症。

(十二)六月大暑导引法

1. 方法　在大暑节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式,两手握固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,俯身以拳拄于腿上,接下来则随呼吸而运动肢体,即吸则头颈左转,双目怒视左侧,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂将头颈右转至中正位。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反,如是左右交替 4~6 遍,恢复成原坐式,复冥心静坐。最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-29)。

2. 主治　项背强直、肺气不宣、胸膈胀满、心烦意乱等症。



图 1-28　小暑坐功图　　　　图 1-29　大暑坐功图

(十三)七月立秋导引法

1. 方法　在立秋节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式,两手握固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,两手按于两膝,接下来则随呼吸而运动肢体,即吸则挺胸耸肩,头颈上引,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之缩胸俯身,头颈下垂。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作 3~6 遍,恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-30)。

2. 主治　肾亏气虚、口苦舌燥、心闷胁痛、面枯无华等症。

(十四)七月处暑导引法

1. 方法　在处暑节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式。两手握固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,则随呼吸而运动肢体,即吸则在头向左上方转动的同时,两拳反按于背,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反。如是左右更替运动 4～6 遍,再恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(1-31)。

2. 主治　肩背疼痛、风寒湿痹、肺气不宣、胸胁胀满等症。



图 1-30　立秋坐功图　　图 1-31　处暑坐功图

(十五)八月白露导引法

1. 方法　在白露节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式,两手掌心向下,按于膝上,冥心静坐,俟心平气和后,则随呼吸而运动肢体,即吸则头颈右转,双目凝视右后方,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反,如是左右更替运动 4～6 遍,再恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-32)。

2. 主治　风寒湿痹、颈项僵直、纳差厌食、鼻塞鼻衄等症。

(十六)八月秋分导引法

1. 方法　在秋分节气所主的十五天内，每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式，两手握固，置于大腿根部，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，两手以掌掩耳，接下来则随呼吸而运动肢体，即吸则躯干向左侧弯，保持此势片刻，其间屏息，而后呼气，随之伸直上身，恢复成正中位。继则分别再随吸气和再呼气，重复以上动作，唯左右相反，如是左右交替运动 3～6 遍，再恢复成原坐式，复冥心静坐。最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-33)。

2. 主治　风湿积滞、肢体痹症、消谷善饥、肺气上逆等症。



图 1-32　白露坐功图



图 1-33　秋分坐功图

(十七)九月寒露导引法

1. 方法　在寒露节气所主的十五天内，每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式，两手握固，置于大腿根部，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，双手变掌，伸臂向顶上方托举，接下来配合呼吸而运动肢体，即吸则两手向左侧托举，躯干屈向左侧，保持此势片刻，其间屏息，而后呼气，随之上身伸直，恢复正中位，双手仍上托于顶上。继则分别随再吸气和再呼气，重复以上动作，唯左右相反，如是左右交替运动 4～6 遍，再恢复成原坐式，复冥心静坐。最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-34)。

2. 主治　脊背拘紧、腰膝酸痛、肾阴亏损、头晕目眩等症。

(十八)九月霜降导引法

1. 方法　在霜降节气所主的十五天内，每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式，两手握固，置于大腿根部，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，散开盘坐，屈腿竖膝，脚跟置于臀部前方，脚尖朝上，前俯其身，左右手分别握其同侧脚掌，接下来配合呼吸而运动肢体，即吸则两腿尽力屈曲，保持此势片刻，其间屏息，而后呼气，随之两腿尽量前伸。继则分别随再吸气和再呼气，重复以上动作4～6遍，恢复原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各3次而收功(图1-35)。

2. 主治　风湿痹症、手脚拘挛、腹泻便秘、久痔脱肛等症。



图 1-34　寒露坐功图



图 1-35　霜降坐功图

(十九)十月立冬导引法

1. 方法　在立冬节气所主的十五天内，每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式，两手以掌按膝，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，则随呼吸而运动肢体，即吸则在头颈转向左侧的同时，双手向右侧平推，保持此势片刻，其间屏息，而后呼气，随之遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作，唯左右相反，如是左右更替运动4～6遍，再恢复成原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各3次而收功(图1-36)。

2. 主治　阴亏肾虚、肝阳上亢、脾胃不和、胸胁胀满等症。

(二十)十月小雪导引法

1. 方法　在小雪节气所主的十五天内，每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式，两手以掌按膝，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，则随呼吸而运动肢体，即吸则右手挽于左肘，用力争劲。保持此势片刻，其间屏息，而后呼气，随之遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作，唯左右相反。如是左右更替运动 4～6 遍，再恢复成原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-37)。

2.　主治　风寒湿痹、小腹冷痛、肺气不宣、咳喘气逆等症



图 1-36　立冬坐功图



图 1-37　小雪坐功图

(二十一)十一月大雪导引法

1. 方法　在大雪节气所主的十五天内，每日宜在子、丑时练功。取站式，两臂下垂，松静站立数分钟。俟心平气和后，则随呼吸而运动肢体，即吸则两臂向左右平举，保持此势片刻，其间屏息，而后呼气，随之遂恢复原站式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作共 6～8 遍，恢复松静站立，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-38)。

2.　主治　脾胃不和、纳差厌食、心烦意乱、怵怵不安等症。

(二十二)十一月冬至导引法

1. 方法　在冬至节气所主的十五天内，每日宜在子、丑时练功。取盘坐式，两手握固，置于大腿根部，冥心静坐数分钟。俟心平气和后，放开盘坐，两

腿伸直，双拳拄于大腿远端，接下来配合呼吸而运动肢体，即吸则挺胸耸肩，两臂伸直，双拳轻拄其髀，保持此势片刻，其间屏息，随后呼气，随之俯身屈肘，双拳重拄于髀，如是随呼吸重复以上动作 4～6 遍，恢复原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-39)。

2. 主治　经络滞塞、足痿股痛、中气不足、胸胁胀满等症。



图 1-38　大雪坐功图



图 1-39　冬至坐功图

(二十三)十二月小寒导引法

1. 方法　在小寒节气所主的十五天内，每日宜在子、丑时练功。取盘坐式，两手握固，置于大腿根部，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，则随呼吸而运动肢体，即吸则右手上托，左手按髀，保持此势片刻，其间屏息，而后呼气，随之遂使上肢恢复原位，继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作，唯左右相反，如是左右共 4～6 遍，恢复原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-40)。

2. 主治　脾湿不运、胃脘疼痛、气弱羸弱、疲极嗜睡等症。

(二十四)十二月大寒导引法

1. 方法　在大寒节气所主的十五天内，每日宜在子、丑时练功。取盘坐式，两手握固，置于大腿根部，冥心静坐数分钟，俟心平气和后，放开盘坐，手掌撑于身后，半伸两腿，接下来配合呼吸而运动肢体，即吸则屈右腿，将足置

于臂下，保持此势片刻，其间屏息，而后呼气，随之遂使右腿、右脚恢复原位。继则随再吸气和再呼气重复以上动作。唯左右相反。如是左右交替运动4～6遍，恢复原坐式，复冥心静坐，最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各3次而收功(图1-41)。

2. 主治　四肢拘挛、风寒湿痹、脾阳不振、胃气不和等症。



图1-40　小寒坐功图　　　　图1-41　大寒坐功图

三、行步功

行步功即在行步运动的基础上配以特有呼吸和意念活动的锻炼方法。行步功运动量由行步速度、时间、频率和范围诸因素所决定。在上述因素中，步速最为重要。行步功依据速度分为慢、中、快三种行步法。慢速行步法每分钟在40～70步之间，中速行步法每分钟在71～100步之间，快速行步法每分钟在101～140步之间。

慢速行步法，要求端然正体，外定内松，闭口开目，平视前方，缓缓以行，若闲庭信步，悠闲自得。室内慢步时，宜配合随息法、聚散呼吸法、降气呼吸法或任督呼吸法；意守内容随呼吸法而定。例如，行随息法时，意守丹田；行聚散呼吸法时，意守聚散效应等等。在户外行步时，宜配合静呼吸法或深呼吸法；意念宜集中于远方一景，诸如远山、彩霞、楼台、明月等。呼吸效应和外

景相应,呼则息拂其景,吸则景抚其心。景观和呼吸相结合,可使人心旷神怡,妙趣横生。慢速行步法,运动量小,安全度大,老幼咸宜,简便易行,应用范围极广,既可作为病重患者的锻炼内容,又可充当其它动功的整理活动。

中速行步法的头、颈、躯干和五官动作等要求同慢速行步法。进行时要求不缓不疾,中速前进。该法宜在户外进行,有关呼吸和意念要求同户外慢速行步法。

快速行步法,进行时犹如行云流水,疾步向前,昂首阔步,奋然挺进。疾行时呼吸和步伐构成一定节律,每次吸气由吸——吸——吸三个短吸动作组成。每次呼气由呼——呼——呼三个短呼动作组成。每行一短吸或短呼皆分别向前跨进一步,从而形成每三步一长吸和每三步一长呼的节奏。吸气时配以握拳动作,以助于手臂充劲,呼气时配以松拳动作,以利于手臂卸劲("劲"乃意、气、力三者相合之谓)。手臂随步伐左右摆动。意念可注视于体外一景,也可体察体内内劲之消长变化。

慢速行步法属于保守型活动,虽可活跃代射,促进循环,但对提高人体储备力作用不大。快速行步法注重姿势、速度和节奏,属于锻炼型活动,因此,具有增强体质,提高心肺功能等作用。行步功每日可进行1~2次,每次15~30分钟。

四、跑步功

跑步功是以慢跑为炼形,以大呼大吸为炼气,以内验景观为炼神的一种动练方法。跑步时,宜昂首舒项,头部并可因情作左顾右盼或仰俯动作,但幅度不宜过大。躯干要求中正,略向前倾。松肩曲肘,双手松握,上肢随步伐前后摆动。下肢髋、膝、踝三关节在奔跑中不断改变曲度,以保持协调、轻灵的步态。奔跑时要做到外定内松,因为肢体紧张既可影响步态的美观、协调,又可反射性地引起内脏系统的功能波动,从而影响跑步功的预期效应。奔跑中的双脚,有节奏地交替进行悬空、着地运动。当悬空的身体变为单腿接地的瞬间,该腿就要承受相当于三倍自身体重的压力,因此,跑步运动对年老体弱者存在着一定的危险性。即使是体质健壮者,也要讲究足的着地方法,以免导致损伤。着地宜先由脚跟开始,并迅速将力点向前推移。最初不习惯者,可改用脚掌着地法。部分人喜用脚尖点地进行弹跳奔跑,此法外观给人以轻快印象,但却因跟腱和某些肌群过度紧张而导致小腿酸痛不适,甚至酿成胫骨骨膜炎之患。

跑步功要配以自然呼吸法，可采用鼻吸鼻呼形式，也可采用鼻吸口呼形式，呼吸和步伐按一定节律配合(具体方法同快速行步法)。跑步功是一种形、息、神三位一体的运动过程，久久锻炼，吸则其气纳入丹田，呼则其气溢于肌肤，从而随呼吸产生丹田充实和体表散适的内验。因此，跑步功不仅能提高心肺功能、增强体质，而且还具有悦心娱神、调和心境的作用。奔跑时处于何种心境，对收益大小至关重要，跑步过程中强调精神焕然，情绪安然，心情欣然，心境坦然，并要在此种良性心理基础上进行意守作念活动。肌肉有节奏地运动以及跑步过程中的景色变换，对心身均具有积极意义。为了迅速准确地收到调神效应，必须灵活机动地进行意守作念活动。意守内容可因情而设，诸如辽阔的海洋、无际的苍穹、蓄秀的森林、宁静的山峦等自然景物。此外尚要结合所守内容，予以巧妙作念，这样既可加强景观效果，又可诱发精神力量的产生。精神力量是指在协调适度的奔跑过程中，在自我意识中呈现甜蜜、从容、静谧、自信和神圣等良性感受而言。上述心理变化是跑步功成功的标志之一。但是在奔跑中尚会出现一些诸如思维停滞、梦幻云吃、意识恍惚、虚无漂渺等精神改变。此类现象与运动过度所引起大脑皮层不同深广度的抑制活动有关。经验不足者，常视此为"精神升华"、"出神入化"的神奇效应，于是更加情感奔放，恣意奔跑，结果给心身带来不同程度的损害。鉴此，有必要谈谈如何掌握运动量的问题。

不论何种运动，都要掌握好适度的运动量。在跑步运动中，对运动量的要求尤为严格。为了充分发挥动功的治病、保健作用，锻炼时必须把运动量掌握在一个恰到好处的范围内。实践证明，运动量不及或太过都会影响动功效果。动功运动量的大小，主要取决于运动强度、时间和频率三方面，其中运动强度最为重要。运动强度与单位时间内所完成的动作数量、质量和难度有关，它是运动定量化的决定因素。运动强度与氧耗量相平行，因此，常以氧耗量作为衡量运动强度的指标。但氧耗量难以测定，不便推广。所幸耗氧量和心率成正比，于是常采用测心率的方法判定其运动强度。其方法为"运动后净增心率百分比法"，计算公式是：(运动后心率一运动前心率)÷运动前心率×100%。通常根据运动后净增心率百分比大小进行运动量分级，即净增心率在40%以下者为小运动量；在41～70%之间者为中运动量；在71%以上者为大运动量。一般患者，运动后净增心率应控制在50%左右(中运动量)。例如，运动前心率为70次/分，而运动后的即刻心率应为0.5×70+70=105次/分。此外，"年龄减算法"也值得推广，具体计算方法为运动后即刻

心率等于170—年龄。例如,50岁者,运动后即刻心率应为170—50=120次/分。运动后心率测定通常采用人工自行测定法,即运动后即刻数脉搏10秒钟,10秒钟的脉搏数乘以6,即为运动后每分钟心率次数。

上述按心率划分运动量的方法尽管简便实用,却存在着机械教条之弊。对动练强度,要因人、因病制宜,万万不可不分对象,千篇一律地拘泥于既定指标而死板行事。就是说,运动时不可单一强调客观指标,还应注重自我感受变化。要把主观感受和客观心率指标有机地结合起来进行综合判定。动练中允许出现一定程度的气喘、出汗等现象,但主观上不应出现勉强、痛苦的感受。运动后如果出现疲劳现象,也应在较短的时间内消除,并且动练中所增加的脉搏、呼吸频率也必须在功后5～10分钟内恢复到功前水平。

总之,患者在进行各项动功锻炼时,均宜从小、中运动量开始,跑步功尤其应这样。在进行小、中运动量跑步时,持续时间不应少于15分钟,一般控制在15～30分钟。进行跑步功前,先做5分钟的准备活动,然后以小运动量跑5分钟,再继中运动量跑10～25分钟。跑毕再以中速行步法进行整理活动。

跑步功运动次数,应每日一次或隔日一次。运动次数可根据个人体质、时间和习惯灵活掌握。但包括跑步功在内的动功,其锻炼频率周期不应长于72小时。因为肌肉通过锻炼所赢得的力量丧失很快,三天不锻炼,肌肉所赢得的最大力量就会丧失掉1/5左右。实验表明,身体不能长时间储存锻炼效果,因此,运动休止48～72小时后,就必须重复运动,以便再建或补偿肌肉所需的物理效应和发挥运动对呼吸、循环诸系统的积极影响作用。

(下接第二册第三章)

第二篇

气功函授与咨询

于 敏 田英琴

气功函授乃是以通信辅导为主的一种气功教学方式。由于参加函授学员的特殊需要，决定气功函授除传播、普及气功科学知识和诱掖、指导学員进行气功实践外，还肩负着咨询使命。随着气功的推广与普及，"练功指导不利"的问题逐渐突出出来。人所共知，气功派别林立，支流繁多。尽管不同门派各具特色，皆有千秋。然而由于各门派在气功理法等重大问题上立论各异，众说纷纭，致使广大练功者莫衷一是，无所适从。这样以来，人们在学练气功的过程中，不但会遇到这样或那样的诸多问题，而且尚因为得不到及时正确的练功指导而酿成气功偏差。练功指导不利业已成为社会现象，鉴此开展气功咨询则实属必要了。

咨询含有商谈、征求意见和寻求帮助之义。美国学者李斯曼将其定义为："咨询乃是通过人际关系达到帮助过程、教育过程和增长过程。"即通过咨询给来访者以帮助、教育以使其得到获益。显然，咨询乃是一个需要多次交谈或通信方能达到咨询目的的过程。正因如此，所以开展气功咨询并非象局外人想象的那么简单和轻而易举。因为如果没有经验丰富、造诣深邃、学识渊博、善巧教诲的老师诱掖指导，那么就难以达到气功咨询的预期效果。

须知，师之教授有巧拙之分，师之造诣有深浅之别，师之经验有多寡之异，师之学识有广狭之差；对此，所有气功爱好者都应有一个明晰的认识。

第一章　气功函授

在我国气功函授由来已久，本章分节谈谈气功函授的缘起与三优气功函授的由来、简况与花絮。

第一节　气功函授缘起

我国气功函授缘起，必须从气功崛起谈起。

一、气功从北戴河兴起

由香港南粤出版社出版的《中华气功精英丛书》中有《话说北戴河气功康复医院》专章，专章开篇伊始便说：

"建国以来，在各级政府特别是在卫生部的支持与倡导下，五十年代就建立了第一个实验和研究气功的专业机构，这就是河北省北戴河气功疗养院，也就是现在的中国北戴河气功康复医院。建国后气功事业的兴起与发展，是与这个专业机构全体工作人员辛勤而卓有成效的工作分不开的。

……著名气功专家，前院长刘贵珍是这个院的创建人之一。从五十年代建院起，即培养了一批气功专业骨干人才，形成了一支气功专业队伍。从历史角度看，气功专家、主任医师刘贵珍先生和他的助手们，对继承和发扬中国传统文化中的气功瑰宝，有着一定的历史功绩。"

上海市气功研究所研究员马济人在其主编的《实用中医气功学》中指出：

"现代医学气功的兴起，并引起国内医学界的普遍重视，首先得归功于对气功进行发掘整理，实验总结的气功事业的奠基人，原北戴河气功疗养院院长刘贵珍同志。1956 年 3 月刘贵珍在北戴河创办了北方气功基地——北戴河气功疗养院并任院长，李春才、张天戈、赵宝峰、田宏计等以后陆续也参加了该院工作。"

《话说北戴河气功康复医院》扼要而全面地介绍了北戴河气功康复医院：

"中国北戴河气功康复医院，座落在渤海之滨的秦皇岛西南二十华里世

界著名的旅游胜地北戴河海滨东山，占地面积达二百二十余亩。站在休养楼上，北眺燕山重峦叠障，万里长城如银蛇飞舞。西望莲峰松柏长青。南临大海，碧波万顷，水天相连，一望无垠。

院内亭台楼榭隐现在苍松翠柏之中，草圃花坛，鸟语花香，真可谓'曲径通幽处，禅房花木深'，'晨起花香鸟语练功好，夜寂海涛声声伴入眠'，是个难得的练功行气的好地方。

在五十年代建院前后，曾得到中央人民政府许多领导人的关怀与支持。如刘少奇、董必武、林伯渠、沈钧儒等都来这里考察并指导工作，何香凝女士、蔡廷锴先生等都来这里用气功治病，取得较好疗效。何香凝女士还为医护人员提笔作画题字，并赠送了她的画集，以表示她的感激之情。

……1959 年 10 月卫生部在北戴河召开的全国气功学术座谈会，有 16 个省市的 54 名专家代表参加，讨论了气功临床应用、中西医结合和气功的发展方向等问题。会议期间有十多个国家作了报导，引起国际学术界的很大兴趣。

五十年代，许多国家的患者慕名来这里住院治疗。不仅收治苏联、印度、朝鲜、日本等国患者到这里治疗和学习气功疗法，当时还以通信方式对苏联、日本、法国、新加波、保加利亚、美国、澳大利亚等十多个国家的患者进行指导和交流。如 1958 年至 1960 年与苏联克里木南岸索赤日光疗养院及肺结核疗养院通过通信指导开展了用气功治疗肺结核等病，取得了良好疗效。苏联多次派专家来北戴河疗养院学习气功疗法。这里一度成为我国推广气功疗法的著名疗养胜地。

为了科学地实事求是地宣传中国气功，推广中国气功，普及气功科学常识，配合临床和教学，该院还创办了《中国气功》杂志。卫生部前部长崔月犁于 1984 年 6 月为该刊的创刊号上题词：'气功不仅能治疗疾病，而且对强身健体也有重要作用，希望这个杂志能广泛向国内外宣传，使其对保障人民的健康不断作出贡献。'全国人民代表大会彭冲副委员长为杂志书写了刊名。钱学森等著名科学家多次在该刊发表有关中医、气功和人体科学的研究论文。引起国际学术界对该刊的兴趣和关注。

为解决气功事业后继乏人问题，该院 1981 年以来，办了各种气功师资班、进修班二十多期。其中卫生部和国家中医药管理局委托该院办了全国气功师资培训班 5 期，同时还举办了国际气功学习班。真可谓'桃李满天下'。

1985 年卫生部为了在各大专院校、科研所开展气功学课程，为全国培

养气功师资人材，投资在北戴河气功康复医院建立了第一个气功教学基地，每年为全国培养输送一百名气功人才。

该院加强了与各地研究机构和学术团体的横向联系，协作研究气功机理，且已取得一些科研成果。如《气功态下脑电的研究》、《气功态下血流的研究》、《气功态下皮温的研究》、《练周天功生理指标变化的研究》、《气功入静过程自发脑电波功率谱及相干函数的分析》、《气功辨证的研究》、《气功偏差纠治的研究》以及《气功与心理的研究》等，均取得了初步成果。

近几年来，'气功热'风行世界。国际友人来这里要求学习气功并以气功疗法治病的越来越多，如美国、日本、联邦德国、新加坡、澳大利亚、墨西哥、加拿大、阿根廷、英国等，都先后派人到这里参观学习。该院招贤纳士，加强建设，目前已建立一支开展气功医疗、教学、科研的专业队伍，建成一个具有700余张床位规模的气功康复医疗机构，并已开始接收国际学员和国际友人住院治疗。北戴河气功康复医院正以新的姿态迎接中国气功事业灿烂的明天 ”

二、北戴河气功函授教育的缘起

建国后随着气功的推广，在全国掀起了学习气功的热潮。当时，前来北戴河登门请教的人们络绎不绝，向北戴河投书要求学习气功的信件纷至沓来。为了满足全国广大群众学习气功的迫切需要，北戴河气功康复医院早在五十年代建院初期，就将精通气功专业的人员组成专职班子，以通信手段对国内外广大气功爱好者进行无偿服务，免费辅导。这就是北戴河气功函授教育的缘起。显而易见，气功函授缘起，蕴育着一种难能可贵的精神，那就是急群众所急，想群众所想的全心全意为人民服务的精神。这种精神既是当初气功函授的宗旨，又是当今气功函授应当继承和发扬的光荣传统。

第二节 “三优”函授

一、三优函授由来

于1987年出版《中国气功学概论》和《中国传统气功·虚明功》两本专著之后，要求拜师、面授、函授以及询问气功事宜的信件与日俱增。于是我们继承五十年代北戴河气功函授办学的光荣传统，就以“少花钱得真传”为口

号举办了优惠气功函授班。优惠函授以权威的教学，正统的教材，良好的服务，受到人们的普遍青睐，广大学员纷纷来信，称颂本函授乃是"优质教学、优秀教材、优惠收费"的北戴河气功函授班。于是"三优"之名，应运而生。

二、三优函授简况

(一)教师简况

北戴河气功康复医院有一支为数可观的气功专业队伍，还有一批具有气功主任医师、副主任医师职称的专家人员。"三优"函授班即由从事气功医疗、教学、科研四十年之久，具有高级技术职称的气功专家、原北戴河气功康复医院病区主任、《中国气功》杂志社副主编及《东方传统高级气功荟萃》等书的作者任教并答疑。

(二)教材简况

截至目前，已为三优气功函授班精心选题、精心编写了近百万言的教材。为使教材具有思想性、科学性、正统性、权威性、趣味性、可读性，我们一改"人云亦云，一仍旧贯"的作法，在写作中本着"高格调，立新意"的要求，采取"晓之以理，动之以情"的笔触，以求能对"庄严人生、淑世善民"略尽绵力。限于篇幅，以下仅对三优函授班诸多教材中的两本教材作一梗概介绍。

1.《东方传统高级气功荟萃》 为三优气功函授班教材之一。该书论题广泛，阐发深邃，乃博大精深，囊括气功精华之作。

本书针对广大读者文化水平高低不等和气功造诣深浅不一的实际，依次开列出"由浅入深，从易到难"的十一个篇章。最后两篇为本书的重点、难点，即所谓曲高和寡的"阳春白雪"篇章。当然，即使文化水准不高的人，只要借助有关"工具书"，同样可以领略"阳春白雪"篇章的深妙内涵。

2.《气功辞典》 为三优气功函授班辅导材料之一。本辞典对佛教气功、道教气功、儒教气功、医学气功中最基本、最重要的词目作了简要的诠释。其特点是：善巧编排并在每条词目右上角标出数码。所以，它既便于查阅，又能给人以完整系统的知识。

本辞典犹如阶梯、钥匙、良师，拥有了它，即得到登堂入室的阶梯，把持启迪真知的钥匙，觅得指点迷津的良师。总之，《气功辞典》乃气功知识宝库，是习练气功和研究气功必不可少的"工具书"。

三、三优函授花絮

北戴河三优气功函授班"不求高价与盈利，但求众生皆参禅"。众所周知，禅是高级气功，是一门美妙的生活艺术。禅犹如智慧明灯，照彻方寸心扉，使人明心见性，断除烦恼，精神解脱，洒脱自在；禅宛如光耀火炬，点燃生命火花，使人生机盎然，精神振奋，祛病驻颜，心身健康。鉴此，三优函授班则以"但愿人长久，千里共参禅"为宗旨，通过赤诚服务，引起世人的注意，并给予高度赞许。

当然，我们面对称颂，颇有"盛名之下，其实难符"之感，如果为了鞭策自己，与同道共勉，那么将广大学员的颂扬晓示于众，也未尝无益。

(一)造福社会，深孚众望

自练成功之路何处寻？治病强身之法何处觅？益寿增智之术何处有？指点迷津之师何处求？这是广大气功爱好者的呼声。我们尽管自知无力满足这些动情的呼声，但愿为呼声所求而尽绵薄之力，出于这种动机，则推出三优气功函授班。经过十年来的教学实践，得到了预料中的"经济效益失败"，却获得出乎预料的"社会效益成功"。"造福社会，深孚众望"就是广大学员对北戴河三优气功函授班所作社会效益的高度评价。

四川省西昌市北街千佛寺粮食局洪宗尧君称："函授确为造福全人类作出了卓越贡献。"

江西省永丰县潭头新圩夏圣荣君称："函授班实乃气功爱好者及患者的福音。"

河南省西峡县供销合作社李书明君称："我一定认真学习你们的高尚气功道德精神。"

广东省南海县和顺镇蔡锦明君称："我从函授班学到了气功的功理、功法，并学到了做人的道理，非常满意。"

广东省平远县卫生局陈超云君称："我是一个老党员，是函授班的虔诚学员，函授班为忠于革命事业的老同志提供健身之道，这对老干部无疑是一个福音。你们这一创举其价值何等之大。"

山东省青州市石河乡大章庄陈志鹏君称："函授班为发扬祖国文化作出了贡献。"

常州市禅密功江南辅导总站龚锡坤君称："你们办函授的风尚必将受到社会各界人士的爱戴和欢迎。祝愿气功造福天下，并向你们致以深深的感

谢!”

贵州省思南县塘头板桥刘安民、蒋家福二君称:“函授班为造福人类作出了贡献,真可谓:‘德被生民,恩加四海’。我们俩自参加函授班之日起,便开始了生命史上的新篇章。函授班恩深似海,为我们兴家立业,欢度人生起到了决定性的作用。”

(二)万宝全书,传千古秘

三优函授教材“尽管不是鸿篇巨制,锦心绣口”之作,但可谓“长而不冗,广而不杂”。教材理论部分文笔流畅,深入浅出,条分缕析,持之有故;其实用部分,文从字顺,易学易懂,施法简明,行之有效。从而博得读者钟爱。

“万宝全书,传千古秘”就是广大学员对北戴河三优气功函授班教材的评语。

四川省西昌市北街千佛寺粮食局洪宗尧君称:“教材乃万宝全书,传千古之秘,其内容无比丰富、系统、实用和精萃。”

吉林省松原市扶余区供销合作社傅天君称:“认真读教材后,感到获益匪浅,不由得心中称赞其不愧为不可多得的好教材。”

辽宁省丹东市师范专科学校 87 届数学系姜风军君称:“经细读两本函授教材之后,才知道以前所看气功书籍均不能尽得其妙,唯你们的教材阐发了气功真谛,不愧为传千古之秘。”

河南省罗山县庙仙乡孙杰君称:“说实话,我看了教材既惊奇,又十分激动,想不到内容这么多,我曾看过其它的气功书籍,我敢断言,它没有这两本书好。”

江西省余干县枫港乡陈永生君称:“函授教材是难得之宝,我要特别珍惜它,爱护它。”

河北省廊坊市一三〇信箱杜玄君称:“就教材而言,如果与目前社会上流行的气功书籍相比,你们的教材具备文笔流畅、深入浅出、古朴典雅、完美独秀的特点。”

河北省冀县档案局谷方奎君称:“收到贵函授班教材,一经翻阅,便被教材所吸引,越看越入神,简直令人爱不释手。辅导教材更是不可多得的良师。”

新疆乌鲁木齐市冶建公司高椿君称:“你们的教材科学、详实、实用,教材在手,终身受用。”

江苏省赣榆县门河乡尚修鑫君称:“教材确实难得,为其他书刊所不

及。"

云南省昆明市官渡区茨坝镇政府张玉清君称："这套教材是各位专家心血的结晶。我深深感受到，如果没有全心全意为人民服务的思想和渊博的科学知识是编不出这样的好教材的。拥有了这套教材，就可以不订或少订其他报刊了。"

(三)三优独秀、名不虚传

三优函授，自当有其特点。北戴河气功函授以优质教学、优秀教材、优惠价格向社会作出承诺。十年来，坚守诺言，有约必践，喜获春华秋实，桃李满天下的硕果。通过精心耕耘，严谨治学，博得"三优园圃，风景独好"的赞誉。

安徽省嘉山县三关乡东贾村徐华奎君称："我参加各地气功函授班数期，相比之下，你们的班既优惠，又提供气功、医学、心理咨询服务，使人受益无穷，这是国内少见的函授班。"

四川省西昌市北街千佛寺粮食局洪宗尧君称："教材无比丰富完美，学费如此优惠低廉，诚为国内外绝无仅有。"

四川省巫山县官度区卫生院医师邱才正君称："我对该函授很满意，该函授至少有两个明显优点：其一，价格低廉。其二，内容丰富，从正教材和辅导教材来看，可以窥整个气功之全貌，此为其他函授所不及。"

浙江省新昌县新昌中学高二(4)班裘伟锋君称："我抱着试试看的态度参加函授，没想到效果真好。你们的函授教材最好，受益最广，收费最低。"

北京市宣武区白纸坊新安中里11楼一门301号刘书元君称："从前读过几十种气功书籍，但都收益不大。读了你们的两本气功教材，感到受益最广，你们的函授班无愧于'三最'美称(即'教材最好、收益最广、收费最低'之美称)。"

河北省廊坊市一三〇信箱杜玄君称："我很高兴能参加你们的函授，更为得到从事气功教学四十年专家的指导而高兴。函授班确实具备三优条件。我感谢你们为造福人民而推出少花钱得真传的气功函授班。"

内蒙丰镇市官屯堡乡十五坡村渠杰君称："我参加你们的函授班受益匪浅，我觉得你们的函授有三个独到优点：其一，教材无比丰富、系统、正规、全面、实用、精华、完美；其二，受益广，参加函授以来，学到很多气功知识，练功后体力增加，精力充沛。脑后的瘤子基本消失，胃病以及耳鸣、鼻塞等症状都有明显改善；其三，收费低廉，实属罕见。我衷心感谢各位老师，使我受益无穷。"

广州市从化县城郊中学高三(4)班江志明君抱着依依难舍的心情，以真挚淳朴的口吻说："函授班无处不为人民着想，又有专家咨询。你们举办的这个函授班太好了，我舍不得离开它，每当我翻开教材，就象有股暖流涌向心间啊！好象老师就在身边。所以，我真不想结业，舍不得离开函授班。"

广东省广州市无线电厂黄剑鸣君称："函授收费低而教材却异常丰富，这在气功函授中是绝无仅有的。"

(四)收费低廉，方便群众

为了为芸芸众生排忧解难，竭诚服务，推出"广施优惠，经济实用"的气功函授班。此举颇得人心，深受群众欢迎。"收费低廉，方便群众"就是广大学员对北戴河三优气功函授班低收费的称赞。

陕西省旬阳县蜀河区三官九年制学校初三班刘斌君称："教材如此充实，收费如此低的气功函授，在世界上可谓少有。"

安徽省六安市固镇良郢村张新奇君称："你处收费之低，真令人吃惊，不愧是真正的优惠函授。"

河北省科学技术情报研究所杨强君称："你们收费过于低了，作为学员当然喜欢价格低，但太低不利于你们的事业发展。"

广西省东兰县大同乡坡豪中学50班覃正群君称："教材如此丰富实用，收费如此低廉，这很难得。你们的函授班，为经济来源不足的气功爱好者提供了机会。"

辽宁省阜新市粮油储运加工公司刘玉贵君称："我参加函授不久，即初见成效。贵处办的确实是'花钱少，得真知'的函授班，很难得。"

吉林省前郭县红旗农场中学张智勇君称："我通过函授练功，所患胃炎、冠心病、气管炎、肺气肿等病均好转，特此感谢花钱少，收效大的函授班。"

浙江省龙游县下库乡文林村王燕军君称："教材丰富精湛，令人爱不释手，而收费之低，尚属国内首家。"

(五)衔华配实，获益匪浅

如果说北戴河三优气功函授班其收费之低，尽人皆知，其教材之好，有口皆碑。那么其收益之广，也当有目共睹吗？回答这一提问，非广大学员莫属，因为他们的话最客观、最信服。"衔华配实，获益匪浅"就是广大学员对函授获益的称道。

四川省绵竹县小北街民主巷18号冯正林君称："函授受益匪浅，产生意念功能，外气增强。我治好百余名各类病患者。实践证明，函授班的功法对冠

心病、高血压病、糖尿病、慢性支气管炎等病都有显著效果。"

江苏省东台市东台镇西溪民主街2号徐路勤君称:"在这六个月中我学到了许多未曾见过听过的知识,并且真正享受了气功给我带来的乐趣,真正享受到人未知晓的天堂的美妙,我为能得到学到这么多的知识和本领而感到高兴。"

湖南省郴县第二中学理工班袁智军君称:"参加函授班后详细阅读过教材与资料即依法习练。真使我受益匪浅,我原来身体虚弱多病,上课总提不起神,自坚持练功后,精神大有好转,一天只需5小时的睡眠便足够了,记忆能力也强多了,身体也很结实了,使我有足够的精力来应付今年的高考,衷心感谢你们给了我新的知识与健康的身体。"

广西桂平县麻垌高中蒋国伟君称:"参加函授后,脑子灵了,身体棒了,非常感谢你们!"

新疆乌鲁木齐市冶建公司高楷君称:"参加函授练功后,我犹如换了一个人,记忆力比以前增强了,精神比以前饱满了。"

江西省瑞金县武阳高一级古风飞君称:"函授办的很好,深受广大青年赞叹。"

广东省从化县城郊中学高三(4)班江志明君称:"你们的函授教材理论精辟,方法详细。我练你们的功感到头脑清醒,思维敏捷,精力充沛,注意力集中,我已亲身感受到气功的益处。"

安徽省嘉山县三关乡东贾村徐华奎君称:"我参加函授,收到不同凡响的美容效果。"

贵州省思南县塘头板桥刘安民君称:"练功前须发斑白,老态龙钟,经练虚明功5个月,举止轻快,耳目聪明,体力增加,精神健旺,有夺回一、二十年年华之感。"

辽宁省沈阳市铁西区光明街三段劳动西里22号楼田凤鸣君称:"我自参加函授以来,收效特别大,不但治好了我的气管炎,而且还能发放外气,治好了很多病人。"

黑龙江省伊春市南岔区体企办王卓锋君称:"参加函授,受益匪浅,所遇问题,尽得解答。"

贵州省毕节军分区吴坚君称:"我有严重的胃病、胆囊炎,每年都要犯病,自从参加气功学习以来,从未犯过病。"

山东省龙口市文化馆龙口分馆王仁民君称:"我是一名离休老干部,因

收到较理想的效果，我就义务向社会宣传你们函授班的功效。”

海南省定安县富文乡中学初三许耀清君称：“我参加函授后，收效很多，失眠、十二指肠溃疡都好了。”

四川省丰都县丰三中学张寿高君称：“按你们的教材一试，就立竿见影。”

四川省泸县通睢乡卫生院王正华君称：“我练此功40多天通了小周天，几天之后又通了大周天，又隔20天左右练通了皮、肉、筋、脉、骨、五脏六腑，能使意到气到，有少量内气外发。体会到虚明功是集诸家之长、万功之根本，得气快，无偏差，是强身健体、延年益寿的良师。”

湖南双峰县甘棠乡朱汉江君称：“练虚明功受益不少，全身二十多种疾病不药而愈，现在身轻体健，心旷神怡。我认为该功法易学易练，是养生的最佳功法，我立志生命不息练功不止，不断攀登虚明高峰。”

北京西郊民巷23号航测处王学玲君称：“未参加学习班前常跑医院看病吃药，也不觉得病好转，经学练虚明功以来，牙龈出血好了，妇科病也见好转，血压正常了，脚上长的瘊子不见了，瘊子也不见了，因此，几个月不吃药了，全家人都为我高兴，参加你们的气功学习班，确实花钱少，收益大。越学越有兴趣。”

河南开封化肥厂职工医院吴俊言君称：“我现在不仅治愈了高血压、风湿性关节炎，而且身体日益健壮起来了。过去走路弯腰驼背，现在挺胸阔步，人的气质发生了变化，今后我要不断坚持理论联系实际地练功，决心攀登虚明功的高峰。”

辽宁省朝阳市首钢北方机械厂刘中阁君称：“练功基本能静下来了，每天坚持两次，每次40分钟左右，感觉到很有效。血压得到好转，原高压220，低压110，现在降到160/90；第二感到功后有一种舒服感；第三饮食有增加，这都是好的表现。”

山东省青岛市第二卫生学校冷贵元君称：“按教学计划学完六个月规定的课程，收效明显。20年的高血压症，现已稳定正常。原经常感冒每次服药治疗也得病休3～5天，近半年多来，仅感冒一次，躺了三个小时，早起仍然坚持练功即愈了。原来出差返回后，总是累得病休3～7天，近在5月份参加了两次旅游活动，一是泰山、曲阜，二是北京，返回后次日清晨起床练功不误。我的体会：一是相信气功是健身防病治病的一门重要科学，二是按要求认真学，三是持之以恒的练。”

山东省夏津县郑保屯镇朱西小学李延先君称："我现年82岁，练功后多年的骨刺不疼了，老胃病不用药了，300度的老花眼不戴镜子能看书报了，老年斑消失了，头发变黑了，红光满面，精力充沛，骑自行车还能带人，老年阳痿多年，现在又能勃起……。"

四川省荣昌县荣昌中学九四级四班唐智权君称："过去练功，不得其益，反受其害。我由于饱尝气功偏差之苦，对气功产生了恐惧心理，自从练你们函授班的功法后，偏差基本得到纠正，使我重新体会到气功的好处，这应归功于三优函授班。"

贵州省龙里县平场孔雀小学罗世富君称："经函授练功，严重神经衰弱得以好转，我非常高兴，真是花钱不多、获益不少的函授。"

吉林省农安县第二中学夏云辉君称："参加函授，收益不小，颈椎病，腰椎病都好了。"

天津市西郊区王文庄乡王文庄村王有贤君称："练功两个月，治好了我的慢性胃炎。"

浙江省绍兴钢铁厂机修分厂王传钧君称："我患肾病综合征，尿蛋白卌—卌，严重贫血，血色素只有6克，全身浮肿，经中、西医治疗无效。我走投无路，练虚明功收到了很好效果：尿蛋白下降为卄，血色素增加到10克，全身浮肿消退，体质改善了，吃饭香了，睡觉好了。"

湖南省湘潭市湖南煤炭工业学校采53班刘永康君称："自申报函授之日起到现在，我的功夫有了不少长进，身体也一天一天地健康，为此，我非常感激办函授班的所有专家。"

中国市政工程华北设计院高级工程师黄庆栾君称："经南开医院B超检查确诊为肝囊肿。练虚明功后，再经B超复查，肝囊肿不复存在了。所以我非常崇拜你们的虚明功。"

河南省镇平国营中南光电仪器厂张华国君称："参加函授已有两年，我感到受益不小。我所患何杰金氏病、高血压、风湿病、腰肌劳损等病，通过练功吃到了甜头，使我练功决心大增。"

浙江省兰溪市城关镇黄龙洞童志毅君称："中风4年不能走路，经练功不扶杖能登上二百步的高阶。"

黑龙江省伊春市红星林业局红星派出所赵平功君称："瘫痪14年，练功收到意想不到的效果。"

（六）有问必答，答中肯綮

三优气功函授班发出为广大学员提供气功、心理、医学咨询服务的承诺。由于言而有信，兑现了承诺而受到好评。“有问必答，答中肯綮”就是广大学员对北戴河三优函授咨询服务的称赞。

河南省西峡县供销合作社李书明君称：“我每次去信，必有回音，这是高尚的气功道德。”

山东省莱芜师范学校常振坤君称：“我去信是对你们进行试探，本以为发出的信，必然石沉大海，未曾想你们如此守信用，感谢各位老师的培养。参加你们的班，能得到真情，出乎我的意料。”

贵州省安顺市八小龚英浩君称：“我曾参加过一些函授班，所发的恳切求教提问信件，常石沉大海。所以当收到你们的回信，真使我感慨万分，哪有象你们这样亲笔复信的？而且深中肯綮！令人感动不已。”

广东省南海县和顺镇成人技校蔡锦明君称：“我参加函授的5个月来，你们认真负责，不厌其烦地为我解答疑难问题，使我茅塞顿开。我向你们表示衷心的感谢！”

江西省南城杂品公司李启祥君称：“老师对疑难问题解答的很详尽，充分体现了老师对函授学员的积极负责精神，我在这遥远的地方向你们表示衷心的感谢！”

江西永丰县潭头新圩夏圣荣君称：“回信收到了，回答得我很满意。你们认真，守信用，讲义气，真正做到有问必答，实乃气功爱好者和患者之福。”

黑龙江省穆棱镇穆棱林业局电业所孙瑞明君称：“我对你们回信所答非常满意，特表示感谢！”

广西省东兰县大同乡坡豪中学贾正群君称：“看了您的来信我真感动了，信中对我的提问答得很好，并给我指出了我该练哪种功法并向哪一步进展，使我有了前进的方向。”

河北省武安县安乐乡北安乐村张天君君称：“得到你们的咨询指导，使我的心理转变很大，可以说是根本上的转变。你们真正起到了指导作用。我深表感谢！”

（七）一颗明珠，熠熠发光

《中国传统气功·虚明功》一书，荣获优秀图书奖，更因其具有重要价值而被盗印。

“一颗明珠，熠熠发光”就是广大学员对北戴河三优函授班教材之一的《虚明功》一书和推广的“虚明功”功法的高度评价。

山西省太原市学府街20号马国才君称:“《虚明功》堪称天下一绝,真乃医学宝库之明珠。”

广东省平远县卫生局陈超云君称:“经画授体质增强,精力充沛,头脑变灵,理解力增强,反应加快,甲亢控制、神衰、喉疾明显收敛。虚明功犹如一颗明珠,熠熠发光。”

四川省西昌市北街千佛寺粮食局洪宗尧君称:“《虚明功》传千古之秘,他书不能代替,为练功必读。”

中国科学院心理研究所著名心理学家王极盛教授评价:“《中国传统气功·虚明功》是迄今已出版的数十种气功专业中最优秀、有相当学术水平的一部学术专著,应该说它是一部反映气功科研成果的专著。几千部书放在书房里,但这本书始终放在我的案头,时常想到某个问题就拿起来看看,这本书是您的研究成果,有自己独到的学术见解,文字也好,早就该向您祝贺!”

北京八一电影制片厂导演王金铎先生来信称:“我认真学了《虚明功》这本内容丰富、论题广泛、功理深刻、文字洗练的书,读起此书来是一种享受,深受教益……。”

山西省长治县二轻工业局冯宇杰君称:“收到《虚明功》一书,我只翻了一个大概,却使我大开眼界。”

四川省开县龙茶乡蒋光鹏君称:“《虚明功》是一本有利身心健康的好书。是气功爱好者的必备读物。”

福建省福州市郊区盖山乡齐安村武警新兵连陈新敏君称:“我只看了《虚明功》中的几页,马上觉得这是一本非常难得和非常宝贵的气功著作。”

四川省南江县石滩乡一村毋文艺君称:“通过一个月的实践,进一步知道了“虚明功”系统性、完整性、科学性的优点,虚明功是我学习的最理想的功法。”

黑龙江省汤原县裕德乡乔立明君称:“《虚明功》果真名不虚传,通过练习使我领悟到它是一件难得的宝贝,再多的金钱也没有它珍贵。”

安徽省六安市固镇张新奇君称:“《虚明功》远为其它书所不及。它确实是一本难得的宝书。”

内蒙丰镇市官屯堡乡十五坡村渠杰君称:“可以说《虚明功》是至今出版的气功书籍中最优秀的一本专著。”

吉林省前郭红旗农场中学张智勇君称:“我深深感到《虚明功》一书囊括气功精华,谱出古道新篇,传千古之秘,指出一条达到登峰造极的修习途径,

使之登堂入室。"

四川省云阳县风鸣中学初二、一班黄德贵君称:"我偶尔从同学那里看到《虚明功》一书,顿时就象发现至宝,简直爱不释手,于是就给高价把《虚明功》一书买了下来,拿回家一看,真棒!"

黑龙江省肇东市第一职业技术高级中学董树文君称:《虚明功》道出了气功真谛。"

陕西省宝鸡县蟠龙乡南社王栋孝君称:"我从同学那里借阅了《虚明功》一书,它确实是一本好书,值得一读。"

河北省唐山市龙泉南楼付学军君称:"《中国传统气功・虚明功》一书,为人类做出了一定贡献。'虚明功'给我的一位朋友带来了欢乐,带来了美好的明天。"

湖南省辰溪县仙人湾乡供销社肖健君称:"我认为学习'虚明功'的人,都应当在社会上大力宣传,以便让虚明功放射出更大的光辉,为更多人的身心健康服务,使人们更好的为社会主义建设贡献力量。"

河北科学技术出版社编辑董天恩君称:"《虚明功》一书写的很好,非常畅销,台湾也印了,为我社争得了荣誉与经济效益。"

意欲全面了解《虚明功》一书,请阅下面专家撰写的书评。

传千古之秘

（书评）

河北省医学气功研究会主任　　赵宝峰
中国科学院心理研究所教授　　王极盛
辽宁省气功科学研究会理事　　王继昌

国家中医药管理局教学基地全国气功师资班教材《中国传统气功・虚明功》,在出版不长时间里已三次印刷,仅此就足以证明其拥有广大读者。该书何以吸引众多的读者? 原因在于别具特色。

(一)传千古之秘

气功瑰宝理玄法妙,古时赞为"性命造化大道",今日誉为"人体生命科学"。气功经卷,汗牛充栋,浩如烟海。但不少气功书籍都存在着"以其昏昏、使人昭昭"之弊,对气功的"真谛妙诀"、"上乘奥旨"和"极功景态"三秘,更是避而不谈,或文饰其真,以致破万卷不得其秘。《虚明功》一书则另辟蹊径,揭示不传之秘:作者用气功、中医和现代科学理论,对一向认为"只可意会,不

能言传"的高级"炼神还虚"景态，予以科学的表达。作者汇医、佛、道大法于一炉，以练功客观发展规律为依据，指出一条达到登峰造极之功的可行途径；并将真气论、返还论和系统论融为一体，以此理论为指导，提出"息息"、"虚明"、"定景"等概念，用简洁明朗的格调，明快流畅的文笔，理析真谛妙诀肯綮，阐发千经万论玄疑，从而道出气功千古之秘。

(二)囊气功精华

《虚明功》论题广泛，囊括了气功精华。该书对气功学中的练功要领、气功通则，三调要旨，意守妙用，入静进层，偏差防治，选功要则，静功通法，枯禅通病，辨证选功等重要课题，予以全面、系统和深邃的阐发；而且立论新颖，颇具建树，读后顿觉耳目一新，振耳发聩。为使广大读者得到全面、系统、科学、实用的气功知识，作者从实用出发，对气功增智益寿方法原理，气功驻颜美容，练功性生活指导，流行动功，系列静功，功成之路，练功指南以及气功治疗冠心病、高血压、咳喘病、胃肠病、妇科病、癌等几十种病的具体方法和自练指导等专题予以详尽的论述；所以芸芸众多的气功爱好者读后，必将得到新的启迪和如愿的教益。

更难能可贵的是，作者通过深刻分析和高度综合，提炼出练功依次发展的三段、六层、十二法。依次修习，则引人登堂入室，捷登气功岫岩宝山，有缘揽胜上乘顶峰的无限风光。

(三)谱古道新篇

"虚明功"是一套动、静功兼备和由低级向高级发展的系列功法。书中的初级、高级功经北戴河气功疗养院三十多年应用，证实有独到效果。因此，虚明功在气功学科中占有重要地位，她并以完美独秀的姿态和古朴典雅的风度立于气功之林，堪称为传统气功的代表功法。作者以虚明功为取样，对古道气功理论观点另辟新义，对传统概念赋予新的内容，对三教之秘予以阐真释疑，从而谱出古道新篇章，显示出重要学术价值。

全书长达二十五万多字，共分八章三十一节。其理论部分，文笔流畅，深入浅出，条分缕析，持之有故；其实用部分，文从字顺，易学易懂，施法简明，行之有效。一言蔽之，《中国传统气功·虚明功》在气功书籍中，确是一本难得的佼佼专著。气功历史部分着墨过少为其不足，望能再版时予以补遗。

(原载《中国气功》)

第二章　气功函授咨询

三优气功函授向学员提供气功、心理、医学咨询服务。本章分节介绍这三方面的有关内容。

第一节　气功咨询与气功常识

气功咨询应由富有气功专业经验的人员来承担，其任务即给予气功来访者以知识和帮助，使其广泛获益。

一、气功咨询

(一)文化程度不高或无气功基础知识者可参加函授班吗?

文化水平不高和练功造诣不深的人们都可以参加三优气功函授。由于我们业已注意到广大学员个体差异这一问题，所以在教材和辅导材料内容的编写上划分出难易层次。我们主张初次参加函授的学员在学习上宜着重阅读通俗易懂的部分。例如：常用方法、练功注意事项、气功要领、练功反应、偏差防治、气功咨询、临床应用等内容；在练功实践上，宜从基本功入手，先练放松功、手臂聚散法等入门方法。凡有一定气功造诣者，在学习方面宜在通读气功基本知识的基础上，着重阅读气功理论、高级功法、佛道功法、气功深造顾问等部分。请注意一点，在学习深奥功理时，要着重理解其基本精神，切忌咬文嚼字，在个别名词上钻牛角。因为气功中的很多诸如元神、先天真一之气、元阳、元精、清净自性心等等名词术语，至今尚无明确的概念，更没有统一的科学定义。在练功实践中，应在熟练掌握基本功的基础上，习练中级功乃至高级功。例如，可以试练四禅定、内丹功、三止三观等高级功法。必须明确，功法越是高级，其方法则愈笼统，甚至似乎无法可循。须知无法之法方为"至法"。至法乃是至高无上的"无为之法"。当然，只有功夫达到上乘之人，才能悟彻"无为"、"无法"之奥妙和晓知其珍贵价值。

(二)函授班能担负起学员入门和深造的任务吗?

三优气功函授班，以传播气功科学知识，使气功造福于人民大众为宗旨。本宗旨赋予函授班两项任务。

1. 诱掖入门的任务　意欲诱掖广大学员尽快步入气功大门，首先要从思想上解决认识问题。即应当晓知入门是一个过程，并非是一蹴而就的速成之举。气功入门之路虽然广阔、平坦，然而也绝不象某些局外人所认为的那样简单。入门决非朝夕之功即可告成，千百万人的实践表明，抱以操之过急或草率行事的态度，必然被拒之于气功大门之外，采取从难从严、认真摸索和循序渐进的方式，定然步入气功深宫大内。气功是一门实用科学，欲想登入气功科学大门，必须系统学习有关气功理论。因为没有科学的理论，就没有正确的实践。此外，在通晓理论的前提下，还要进行认真的练功实践。面对气功殿堂，没有捷径可走，只有持之以恒地进行实练，方可顺利步入气功宝殿大门。当然，在入门问题上也包含着巧练的运用。巧练必须通过实练来体现，所谓"熟能生巧"即是此义。有关实练，巧练的内容含义和具体要求已在有关章节述及，此不赘述。

2. 协助提高的任务　对气功已有一定造诣的学员，本班尚负有协助其继续提高的任务。我们愿同这部分学员通过相互策励、互相学习达到共同进步的目的。从客观实际和稳妥出发，在短短几个月内，我们不提倡初学者习练高级功法。

（三）如何才能确保练功成功？

掌握正确方法，遵循练功要领，谙熟练功通则，明悟气功真谛是达到练功成功的必由之路。

1. 正确方法　是指符合练功实践发展规律的方法。

2. 练功要领　是指练功必须遵循的共同纲领。

3. 练功通则　是指放之各种功法皆准的普遍原则。

4. 气功真谛　是指气功的本质属性和核心要旨。

有关练功的方法、要领、通则、真谛等内容，已在有关章节中述及，兹不广说。

（四）同时练几种功为宜？

练功者应结合自身的具体情况，选定一种静功进行锻炼。我们提倡将静功"定于一尊"的原则，这样有利于专精求进。若见异思迁，朝三暮四地改换功法，将有碍精诚进取和功效的获得。练功是一种学习过程，每练一种功法，在大脑皮层就要构建一种条件反射活动。气功条件反射，随着练功时间的积累而不断得以强化和发展。因此，如果兼练多种静功或习无定法，势必影响气功条件反射的发展和完善。实践表明，欲得气功高深造诣，必求于精；益精

之法，必求于专。

动功、静功结合锻炼，可获相得益彰之效。结合方式为：选练一种静功作为主练功法，再选一种或两种动功作为配合功法。掌握好运动量是习练动功成败的一个关键，具体要求详见《气功入门篇》第二章第二节。

（五）练气功为何以静功为主？

因为静功是发展入静的主导方法。况且意欲达到上乘功验，又非静功莫能由之。所以，练气功当以静功为主，动功为辅。

（六）如何收功？

1. 静功收功法　收功不宜急促匆忙，由静到动，须有一个时间过程，为此，应按步骤顺序进行收功。第一，将收功时，先进行自我指令："我将下功，放弃意守对象"。如练运气之法（如周天功），尚需通过意念、呼吸诱导，将运行的内气，善巧收摄返归于下腹丹田。通过自我指令，其心则由静态转化为动态，从而为收功做好心理准备。第二，搓手令热擦面，并慢慢睁开双目。第三，稍许活动肢体，如为盘膝坐，尚须按摩下肢数分钟，此后即可下功进行较缓和的日常活动。

2. 动功收功法　逐渐减小运动强度，停练后，并以散步作为动功的整理活动。

（七）对练功中出现的反应与感觉应如何对待？

练功强调万变不离其宗。"万变"指功中所出现的各种景象或感觉而言。常见的景象诸如人物相貌、名胜景观、火花光环、绚丽色彩等等。习见的感觉诸如热、冷、胀、缩等等。"宗"指练功中的入静状态和虚无坦适效应。对功中出现的诸多景象、感觉不可当作效应予以追求，也不可视为偏差而进行驱逐；因为追求、驱逐的本身，都将基于意念的指向使其得以强化。并将以此为机转而酿成不良反应。鉴此，练功者除功中对坦适虚静效应进行专心致志地内验神会外，而对其它诸多景象与感觉，皆应采取置之不理的态度。如是则功中纷繁万变的诸多景象、感觉自趋消失，从而为发展入静铺平道路。

（八）如何纠治漏气？

漏气是指练功者自觉有大量内气由体内排到体外而言。因为漏气可导致精神萎靡、虚弱无力等症状，所以，将其列为偏差症候群之一。必须明确，漏气现象在很大程度上仅是一种主觉症状，客观上并不存在大量内气（或真气）外漏的现实。当然，从体内确有一定量的物质和能量发放于外，而且此种发放活动尚会在练功运气状态下得以加强，并形成内气外放的主观感受。须

知一定量的物质、能量外放属于正常的生理活动，对身心健康并无有害影响。因此，人体与环境间所进行的物质、能量交换过程并非是漏气的物质基础。

某些较敏感的练功者，可在内气开合运变的基础上产生大量内气外漏的错觉，于是在此种变态心理暗示下，即可构建一个难以涉猎的具有惰性色彩的漏气病理条件反射。

漏气的产生主要取决于心理因素，因此，其纠治方法则应从解决思想认识入手。如果从思想上彻底破除了"内气外漏"的观念，那么其漏气感受必将逐步得以减弱乃至完全消失。漏气反应既然属于病理条件反射，所以，暂停练功也是纠治漏气的有效措施。根据漏气条件反射形成、消退活动规律，必须进行较长时间的停功才会有效。此外，"练功纠偏"也是纠治漏气的重要方法。有关"练功纠偏"的具体方法与要求，请阅有关章节。

（九）如何练功纠偏?

俗话说"解铃还须系铃人"，偏差既由练功所引起，那么，偏差尚应借练功来消除，此即谓"练功纠偏"。练功纠偏乃是纠治偏差的根本措施。纠治偏差的功法很多，手臂聚散法就是纠治偏差的习用功法之一。它可以纠治包括漏气在内的诸多偏差，而且只要正确掌握方法、要领和得气要则三环节，就可获取纠偏之效，其具体操作方法，已在有关章节中述及，此不广说。

（十）练功为何出现性欲增强?

医学家认为，性欲的强弱，取决于心理因素和内分泌因素，当然性别年龄、文化意识、健康状态、社会关系诸因素，对性欲也表现出强烈影响。传统气功理论认为，清心寡欲，固水保精乃是练功必须遵循的原则，在此意识影响下，练功者常能主动避免性接触，以奉行其修练规范准则。

我们不是苦行主义者，不要求恪守禁欲律条。纵欲固然有害，而禁欲也未必有益。因此，我们和对待纵欲一样，也反对禁欲的主张。对世人而言，其正确的态度则是认真执行节欲，而不是禁欲。

由于练功者能够晓之以理、行之以法的缘故，所以其多数都能把性欲控制在较低水平。然而也有练功出现性欲增强者，究其原因，概括有四：其一，人所共知，静练时常处于"闭户暖席、独身幽居"的环境，在这样的环境条件下，正是促进性意识趋向活跃的场所。越是"独身"，则益愈陷入性的冥思；越是"幽居"，就益愈陶醉于性的憧憬，从而激发了性情趣，使性欲趋于加强。其二，练功必然获得适感，适感是推进功度发展和提高练功效应必不可少的重

要因素。因此,功中“求适”乃是练功者的普遍要求。所求之适,需辨真假。练功初期,因为不具备良好的虚静松散基础,常常出现真适难应,假适易显的情景。假适以身触感官为基础,它产生于生理欲望满足的过程之中。因此,假适具有令人欣快和焕发性意识的作用。其三,大量临床资料证实,诸多疾病都可引起性欲下降。当练功使健康状况得以改善时,其性欲也常随之加强起来。其四,练功凝神寂照之法,可导致“俄顷痒生,毫窍如绵,如痴如醉,阳物勃起”等一阳来复现象,于是性冲动油然而生(详见《内丹功修证法》)。

对练功性欲增强现象应针对原因进行处理。凡由第一种原因引起者,以加强性教育为主。我们倡导为治病保健、益智育德而勤奋练功,在功中并强调清心节欲、收摄精气等要求。缺乏诃除五欲素养的练功者,功中常常出现杂念横生的情况,此时若不主动弃爱割欲,则易出现贪恋之念,以致在脑海思绪涟漪的背景上又掀起情欲波涛。这样不但会干扰练功入静的发展,还可点燃欲火,扰动精室。控制性行为,在很大程度上取决于个人的意志强弱,因此,必须加强自觉性、果断性、坚韧性和自制力的培养与教育。此外,还应积极开展有关人伦道德、心灵健美、抱负理想和人格规范等方面的教育,以便使人们以明智和正确的态度对待性行为,从而把对异性的向往能量升华为练功强身和奋发学习的强大动力。凡由第二种原因引起者,要及时将假适反应驱除殆尽。当假适出现时,对其欣快之感不可体会玩味,更不应追逐贪恋,此时,务要一心清净,泰然镇定,在吸绵呼融效应基础上,精作坦适之念,这样可以主动摆脱鲜明、强烈的假适困惑,而诱发出柔和、微弱的真适感应。凡由第三种原因引起者,应当夫妇分居,暂时杜绝性生活,这样有利于专心致志地练功,以保证功度的尽快发展和病体完全彻底的康复。对初见功效的病情重笃或体质孱弱的练功者来说,尤其应这样。要铭记“服药百裹,不如独卧”的告诫。《阴符经》指出,淫声美色,破骨之斧锯也。凡由第四种原因引起者,要不失时机地进行采炼之法。有关采炼具体方法详见《内丹功修证法》。

(十一)练功期间出现遗精怎么办?

进入青春期的男性,皆可发生遗精现象。遗精是一种生理现象,因此,既不会损伤“真气”,又不会有碍健康。然而频繁的遗精则属于病态反应。对此要针对原因予以恰当处理。凡因贪恋女色而引起者,则应端正思想,把对性的向往转移到工作和学习方面来。凡因包茎或包皮过长致使耻垢堆积而刺激龟头引起者,宜采取手术或经常清洁局部等方法。凡因患性神经衰弱而引起者,则宜通过练功、体育锻炼和配以中西药物来治疗。

练功后基于体质全面改善，精液分泌功能相对旺盛，尤其在控制性生活的筑基阶段，遗精次数自然趋向增多，此属于“精满自溢”的正常现象。然而，丹道家则把练功期间出现的遗精现象视为“走真漏丹”之患。我们认为，遗精绝不象内丹理论所宣称的那么严重，不必忧心忡忡，背起不必要的思想包袱，但也不可恣情放纵，希冀销魂梦幻再现。练功者应当主敬主静，专心致志地练功，如是遗精现象自会减少。此外，在练百日筑基阶段，尚会出现频繁阳举现象，遇此情况，则宜选取凝神采炼之法(详见《内丹功修证法》)。

(十二)练功中可以放屁吗?

在人们的肠道内，通常积存着 100～150 毫升的气体。胃肠道积气的主要来源有三：其一，气体由吞咽而进入胃肠道；其二，气体由血液弥散进入胃肠道；其三，气体由胃肠道消化不充分的食物经细菌发酵而产生。胃肠道积气排泄主要方式有二：其一，大部分由肠壁吸收；其二，小部分经肛门排出，即构成所谓的“放屁”。放屁是一种正常生理现象，不应控制其排放。如若忍而不放，一则影响胃肠功能，二则有碍入静发展。在丹道理论中，认为放屁可造成走漏真元之虞，此理论缺乏科学根据，不可拘泥此说。

(十三)练功中放屁增多是正常现象吗?

练功基于两种原因，常可出现频频放屁现象。其一，因呼吸不自然或苦于不能入静而导致植物神经功能紊乱(常常表现交感神经活动亢进)，基于肠道肌张力和蠕动减弱，引起肠壁吸收气体功能障碍，于是较多的积气只能通过肛门排出，而形成功中放屁增多现象。其二，练功入静后，则交感、副交感神经系统的功能活动得以协调，不良情绪得以排除，匀缓节奏的膈肌按摩得以发挥，大脑皮层对皮层下中枢的调节影响得以改善，这一切都是练功对消化系统发挥良好作用的生理因素。于是肠道排气功能增强而出现功中放屁增多现象。由第一种原因引起的功中放屁增多者，常伴有腹胀现象，多为不良反应，纠治方法，宜针对原因进行处理。由第二种原因引起者则属于正常现象，不必处理。

(十四)经练功放屁减少是正常现象吗?

紧张、抑郁等不良情绪以及诸如肺气肿、支气管哮喘、充血性心力衰竭、冠心病、胃下垂、急慢性肝炎等疾患都可造成肠胃分泌、蠕动功能障碍，从而使胃肠道内积气增多，在此种情况下，又因肠壁吸收气体的功能减弱而形成腹胀和放屁增多现象。通过系统练功，不良情绪得以调整以及导致胃肠道积气增多的诸多疾病得以康复，从而放屁趋于减少。所以，经练功放屁得以减

少乃属正常反应。

(十五)练功出现"气流旋转"现象如何对待?

气功调练内气阶段,可感知内气沿身体正中轴进行左旋右转现象,有者尚表现出左旋三十六、右旋二十四的规律来。功中出现气流旋转乃属正常现象。尽管如此,亦不可诱导其产生或助长其发展。否则可酿成不良反应。对已出现者,也不必紧张,宜泰然处之,置之不理,这样可削弱意念对气旋的注意力,如是久久,其气转现象则日趋淡化乃至自行消失。如果气转现象给人带来痛苦感受,也可选练手臂聚散法或降气法消除之。无效者则宜暂停练功,以便通过条件反射消退机制,纠治气流旋转病象。

(十六)如何因龄选功?

人与人之间存在着千差万别,其中在性别上不存在必须严格选择功法的问题。当然,男女有别,在练功、选功上也有一定差异性,例如,女性在行经期间,不宜采用意守下丹田和丹田呼吸的方法,而宜实施意守中丹田和静呼吸法。

在选功问题上应重视年龄因素。兹简要谈谈因龄选功的具体要求。青少年在情感上具有情绪多变、富于憧憬、缺乏理智、眷恋异性等特性。针对其情感强烈多变的特点,进行静练时应注意选择效感反应快而稳妥性大的功法,诸如散功、站功等。根据青少年激情奔放、活泼好动等特点可以适当增加动功锻炼,以提高其趣味性。在练功效应要求上,应提倡"静感有余,适感不足"的主张。适感常常表现有"性感"的活动特色,习惯上把人体某些因接受适度刺激而产生性感的部分,称为所谓的"性感带"或"色情领域"。在性成熟期前,"性感带"具有泛化性色彩,其分布极其广泛,而且青少年的"精神性欲"突出表现出向色情快感滑行的倾向,当适感强度偏大时,尤其是这样;对此,必须引以为戒。壮年人较青少年思想成熟,善于理智,遇事冷静,精神专注。由于壮年具备这样一系列有利于入静的因素,所以在练功中应当从严从难要求。老年人的精神活动虽因社会制度、家庭关系、经济条件、思想修养之异而各不相同,但其精神状态通常都有不同程度的改变。例如,在感知方面有感觉减退、知觉异常、体验乏味、印象淡薄等变化;在情感方面有心境不佳、情感漠然、激动善感、情绪抑郁等变化;在行为方面有灵活不足、性情迂执、目的性差、唠叨烦琐等变化;在思维方面有疑虑过敏、联想迟延、领悟缓慢、思维重复等变化;在注意方面有指向性差、注意涣散、对象摇动、强度不稳等变化。基于老年人上述种种表现,应当因情制宜地选用练功方法。在意守上,

针对老年人注意涣散、自控力差等情况，应选取易于掌握的感知意守法；在呼吸上，针对老年人适应力弱、灵活性差等情况，应选用稳妥易练的静呼吸法；在入静上，针对老年人抑制减弱、意向不稳等情况，应制定易于进取的初级入静标准；在作念上，针对老年人思维中断、推理简单等情况，应选用具体简明的作念词句；在教功上，针对老年人领悟迟延、疑虑过敏等情况，应采取感情真挚、不厌其烦的认真态度。老年人在神经功能上，虽有不同程度的退行性改变和出现精神衰退现象，但其人格结构、思维逻辑、适应机能、生活能力等方面尚属满意，有些人还十分健全。加之老年人富于经验，知识渊博，在练功上常可进取到很高的境界。

（十七）练功治病需配以其它治疗吗？

气功并非万能，而且疗效有限。临床上对某些疾病可采取以气功为主的方案来治疗，而对另外一些疾病气功只能作为一项辅助或配合疗法来应用。因此，在气功治疗中，可以也应当酌情配合其它疗法。

（十八）如何掌握练功时间？

练功时间不应限定在某个时辰，实际上在昼夜十二个时辰中都可行气练功。具体练功时间应因人而异，切莫强行统一。为了提高效应，时间一经选定，则应相对予以固定，这样有助于气功条件反射的建立与发展。每日练功次数宜因情而定，一般掌握在一至四次之间。每次练功时间称为功时，功时不可过短，通常要求在半小时至 1 小时之间。为了巩固练功功效，每日有效练功时间不应少于 1 小时。若欲提高练功效果，每日有效练功时间不应少于 2 小时。意欲加深气功造诣，则需进一步延长功时；此外尚需把练功和日常生活巧妙地结合起来，但不提倡日常生活练功化的要求。

（十九）如何选择练功环境？

人类生存的前题，取决于本身与环境的统一性。环境关系着人体的生存与发展。环境对练功也表现出昭著的影响。因此如果条件允许，练功宜选择一个幽雅安静，风景秀丽，气候宜人，空气新鲜的环境。

“万籁俱寂，恬静幽谧”的环境，有助于安定思绪，发展入静，并给人以心安形逸、悠然自得的感受。因此，设法创造一个安静的练功环境乃是必要的。但对环境安静的要求不可过高，实际上练功也勿须要求绝对安静。“初于闻中，入流忘所”，就是说练功尚可借助声响来实现和发展入静。优美的旋律，轻快的乐章，可使气息调和，心身和谐。实践经验表明，乐声对诱导入静确有好处，尤其在初练不易入静的情况下，选配适宜的乐曲更有意义。有人提出

练功一律配乐的主张,我们认为,功中是否配乐,应因情而异,不可千篇一律。实践表明,练功有素者在无乐声良抚的情况下,依然可以顺利步入理想的入静境地。实际上在高度入静状态中,练功者并无欣赏乐曲的需求,即使此刻给予素日喜闻的乐章也常会感到多余。入静的深度在很大程度上取于个人素养,练功娴熟者,即便在乘车行舟、身居闹市的场合下,也可借助"闹中取静"的功夫赢得入静之境。这样讲并不是说保持练功环境安静不属重要,而是提醒大家莫把练功所需的环境安静强调到不合理的程度。这里要提醒一点,尽管静练需要环境安静,但在客观上得不到遂愿环境的情况下,也莫怨天尤人或愤懑于怀,而应当主动克制,镇定以待,俟练功入静条件反射活动建立后,则自然可适应以前难以适应的纷乱环境。当然,练功者一定要注意避开对人有害或难以适应的噪音之地,尤其需要远离可能产生巨响的场所,因为突如其来的巨响将严重影响入静的发展,甚至造成惊功等弊病。

"山青水秀,景色优美"的环境,有助于心身快乐,发展功验,并给人以心旷神怡、引人入胜的感受。妙景可触发"淫淫若春泽,熙熙似冬煦"的良性内验;胜境可诱发"摘菊东篱下,悠然见南山"的入化景象。所以,历代养生家极重视练功环境的优化改造工作。练功场所虽不强调碧水映阁,曲径通幽,但要量力而行,进行必要的修缮优化工作,力求做到布局合理,整洁雅观,创造一个有利健康生活和练功摄生的良好环境。如果客观做不到这一点,也勿需强求,因为在残垣破户、荒凉僻野中依然可以练功行气。当然练功应尽量避开被污水、污气、污物所污染的龌龊场地。

"风和日丽,气候宜人"的环境,有助于形安体逸,诱发得气,并给人以和顺条达、松适自然的感受。因此练功讲究选择环境气候。气候包括温度、湿度、气流、阳光、离子等因素。湿度过大,令人不适;气流过速,易遭风邪;光线过强,干扰入静。所以,练功应选择湿度适中、明暗相宜、气流柔和的环境。气候中的温度因素,对练功的影响尤大,适合练功的环境温度范围通常在摄氏10～37度之间。在高温环境下练功,不但难以入虚,尚可招致出汗、头晕等一系列临床症状。所以,当室温过高时,必须采取降温措施,气温在摄氏17～22度之间时,常给人以爽快、舒畅的美好感受。在这样的气温环境中练功,无疑对入静发展起有促进作用。但从广大练功者出发,提出把气温保持在摄氏17～22度之间的规定是很不实际的。因多数练功者所处的环境温度常常超过或低于这一范围。气温低于摄氏17度时,人体由于辐射散热,造成体表温度下降。但是,只要没有明显的寒噤之感,则无需采取保温措施。实际

上，气温对入静的影响只是相对的，因为练功入静后，人体将显示出一定的避暑、御寒能力来。

"天高气爽，空气新鲜"的环境，有助于调练呼吸，培育内气，并给人以头脑清新、襟怀坦荡的感受。因此，练功宜选择一个大气洁净的环境。人所共知，大量的砷、铅、硅以及硫、氮、氧化物等有毒杂质乃可进入大气层，造成严重污染。当然，污染程度随地理条件而异，例如，在重工业发达和交通拥挤的大都市中的空气，其污染程度远远超过农村。

花草树木等绿色植物，具有清除尘埃、净化空气的作用。而海浪、瀑布则可产生对人体有益的天然"负离子"。因此如果有条件，应选择公园、林间、海滨、山川之地进行练功。

二、气功常识

(一)何谓人体气?

人体气即人体生理之气。此气主要有真气、元气、宗气、脏腑气、经气、营气和卫气七种。

先天一气又称先天真一之气。我国古代养生家，从朴素唯物主义出发，认为先天一气是宇宙间最原始、最基本的精微物质。真气为天地之本，万物之母，人的生成和生存也全赖于此气。丹道理论认为，人源于先天真一之气。此气虽名为气，但无形无相，至清至虚，不随物移，不依时迁，不生不灭，永世长存，故称此气曰"太易"。太易生太初，太初者气之始也。太初生太始，太始者，形之似也；太始生太素，太素者，质之始也。太素生太极，太极者，似质具而相未离。太极之体，天地不分，阴阳未判，故太极即混沌。《雅述》谓："太极者，造化至极之名，无象无数，而万物莫不由之以生，实混沌未判之气也。"先天太极之气，内含阴阳二精，为天地之父母，太极顺变则天地分判。《易》云："易有太极，是生两仪。"两仪者，即天地也。

元气：源于先天一气，潜藏于肾。元气是维持人体生命活动的原始动力。

宗气：由先天、后天之气相结合而成，积于胸中。宗气推动心肺将精微物质输送敷布周身，以濡营脏腑，润泽皮毛。

脏腑气：脏腑气乃指脏腑的功能而言，诸如肺气、脾气、心气、胃气等等。脏腑气禀受于先天之气，但又必赖后天精微物质的滋养才能发挥各自的生理作用。

经气:即经络之气。《素问》云:"真气者,经气也。"实则它并非完全等同于真气,只是与真气相关的一种内气。

营气:由水谷精微化生。它是行于脉中而具有营养周身的一种精气。

卫气:即行于脉外之气。它根于肾,由肾中阳气所化生,属于阳气的一种。卫气性质慓悍,敷布全身,即内而脏腑,外而皮毛。卫气既主温煦五脏六腑,又司保卫皮毛腠理。《灵枢·本脏篇》云:"卫气者,所以温分肉、充皮肤,肥腠理,司开阖也。"

(二)禅是气功吗?

佛教以禅作为"超脱生死,达到涅槃"的大法。佛教以"四大皆空,五蕴无我"为基本教义。而练气功则以调理、加强和完善自身为宗旨。佛门教义和气功宗旨相悖,因此,从佛教哲学观出发,禅不是气功。然而,气功从理论到方法无不与佛禅相关联,佛教中的"五停止观"、"九住心"、"八定"、"止观"等禅法,实质上就是气功,而后三者尚属于极其实用的高级气功。长期实践表明,修禅和练功一样,皆可获得"轻安喜乐"、"精神解脱"、"益智增慧"、"强健体魄"等珍贵效益,所以从方法效应上讲,禅又是气功。

第二节　心理咨询与心理常识

心理咨询又称"咨询心理学",它是心理学中的一个分支。心理咨询与心理治疗存在着内在联系。因此其应用范围极广,颇受患者欢迎。本节将心理咨询与心理常识予以合并介绍。

一、何谓心理

心理活动是人脑对客观事物的反映活动。脑是产生心理活动的器官。总之人的一切心理现象,从简单的感觉、知觉到复杂的想象、思维、动机、情绪、意志等都是脑对客观现实的反映。心理活动即精神活动(精神世界、精神现象)、意识活动。依据反映形式和内容,可概括为三种心理过程。

(一)认识过程

1. 感觉　是客观事物个别属性在人脑的反映。它的产生是外在或内在刺激物直接作用于相应感觉器官(末稍受纳器)而产生的最简单的心理过程。

2. 知觉　是事物直接作用于感受器时,人脑对事物所产生的整体性反

映。感觉是构成知觉的原素，但知觉不能归结为感受。

3. 表象　是由知觉所获得事物形象。在知觉过程停止之后并非在脑中不留痕迹。即保留在意识中的事物及其属性形象叫表象。

4. 概念　是客观事物的本质属性在人脑中的反映，它用词和词组来标志。概念是思维的基本形式，人总是运用概念来进行思维的。

5. 判断　判断是对事物之间的关系所作肯定或否定的思维形式，是事物之间联系和关系在人脑中的反映。判断是以词组句子来表现的。判断常常受到人的立场、观点、信念、方法以及知识水平的影响。

6. 推理　推理是根据一个或几个判断，推出新的判断的思维形式。推理可分为归纳和演绎两个过程。归纳推理是从特殊事例引出一般结论的过程。演绎推理是从一般原理、原则到特殊事例的过程。二者相辅相成，以不断扩大和加深认识过程。以上六种心理活动形式，前三者构成感性认识，后三者构成理性认识。感性、理性认识是两个不同阶段和属性迥异的认识活动，但二者又不可分离地统一在整体认识过程之中。

（二）情绪过程

情绪分为心境、激情和情感等心理过程。

（三）意志过程

自觉达到一定目的的行动谓意志行动。支配实施自觉、有目的行动的心理活动即意志过程。

二、何谓个性

个性又称“人格”，个性常与性格相混淆。通常认为个性含义较广，它是指由先天素质和接受后天影响（诸如家庭、学校、社会、教育等影响）所逐步形成的气质、能力、兴趣、爱好、习惯、性格等心理特征的总和。当然个性在诸多心理特征中，乃以性格作为核心内容。所谓个性特征是指一个人心理上比较稳定和经常表现的心理特点。

三、何谓气质

气质是指人的典型而稳定的心理特征，它渗透到人的情绪和性格之中，从而表现出独特的色彩。显然，气质乃是人与人之间在心理、行为上的总体差别。有关个体的总体差异性，早在《灵枢·通天论》中就有论述：“有太阳之人，有少阳之人，有太阴之人，有少阴之人，有阴阳平和之人，凡五人者，其态

不同，其筋骨气血各不等。”古代希腊学者希波克拉底根据人们素质的一般表现归纳为多血质、胆汁质、抑郁质、粘液质四种基本气质类型。以后不少学者，又根据人体生理功能及其所决定的理智、意志、性格、情绪、智能等心理品质和具体行为提出各式各样的类型学说。诸如，阿尔法型、贝塔型、伽玛型、艺术型、思维型、强型、弱型等。

希波克拉底所制定的气质基本类型同近代由前苏联著名生理学家巴甫洛夫依据神经活动的基本特性即耐力性、均衡性、灵活性所划分的活泼型、安静型、兴奋型、抑制型四种高级神经类型相一致。即多血质相当于活泼型，粘液质相当于安静型，胆汁质相当于兴奋型，抑郁质相当于抑制型。

从心理学观点来讲，由于气质特性不同，其心理活动的力量、速度和稳定等方面，都显示出显著的差异来。这种差异性很容易在生活、恋爱、学习、工作、练功等过程中表现出来。例如，在对待人生坎坷、恋爱破裂、考试失利、事业受挫、功效不佳等问题上，有的人镇静自若，从容不迫，依然信心百倍，毫不气馁，在艰难历程上继续进取，直至胜利；有的人则忧心忡忡，心灰意冷，一蹶不振，畏难退却，甘心失败。在对待身处顺境或面对成绩等问题上，其态度也截然不同，有的人在成绩面前保持清醒的头脑，戒骄戒躁，不断总结经验，继续向更高的境地进取；有的人稍获其果，则自我陶醉，沾沾自喜，或自以为得法而自行其是，或自命不凡而矜持不前。

气质的不同属性，影响着人们的生活质量、学习成绩、工作效率、练功成败，因此，必须重视气质这一因素。

尽管希波克拉底的有关气质类型理论尚有进一步商榷的必要，但因其由来已久，影响面较广，因此，依然被人们所沿用。以下结合希波克拉底气质理论，扼要谈谈不同气质类型的一般性特征。

（一）多血质类型

希氏认为该型“取决于体内体液中的血液比值过多”。多血质型（即巴氏的“活泼型”）之人，表现为灵活性高，心理活动进展迅速，精神愉快，襟怀坦白，性格开朗，兴趣广泛，易于抛开眷恋和好恶诸事物的缠扰，但存在缺乏专一精神、体验肤浅和勤勉不足等缺陷。具体到练功，该型人通常能够很快适应练功生活，并能迅速获得气功初步效益。但由于缺乏恒心和专一精神，加之心理体验肤浅，所以，不易向练功的高深境界发展。根据多血质人的特点，在调气上应选取聚散、降气和周天呼吸法，以加深其自身体验过程；在调神上宜选取意守运丹和松适作念法，以提高其精神活动的专注过程。

（二）胆汁质类型

希氏认为该型"取决于体液中胆汁成分相对增多"。胆汁质型（即巴氏的"兴奋型"）之人，表现为精力充沛，积极性高，善于抓住事物的本质，体验深刻，富于主动精神；但存在着性情急躁、缺乏理智、自控力不足等缺陷。具体到练功，这种人也可以迅速获得练功效应，但常因操之过急和强行硬施，而出现种种偏差。因此，对胆汁质类型的人，不论在学功之前或练功之中都应及时强调"妙合自然，循序而行"的原则，由于他们勇于克服困难，富于主动进取精神，求实好学，善于洞察练功规律，因此只要能够恪守不逾地坚持自然原则，常能达到练功的理想境地。针对胆汁质型求功心切和缺乏恒心等特点，宜选散功、站功等易学速效之法。当通过练功对不良性格有所控制后，再选取较高的段步或采取整套贯一的方式进行锻炼。

（三）粘液质类型

希氏认为该型"取决于体液淋巴液过多"。粘液质型（即巴氏"安静型"）之人，表现为灵活不足，惰性有余，心境和平，从容不迫，动作迟缓，缺乏生气，眷恋成习，不善创新。在处理问题时富有沉着持重风度，但又给人以生气不足、暮气有余的印象。内在心境经常处于一种心平气和、心安理得的状态。具体到练功，该类型人从不犯操之过急、急于求成的弊病。在初期常因不适应练功生活，故功效较一般人出现缓慢。但他们毫不气馁，依然沉着坚定地不断进取，直到取得较大的练功成就。针对粘液质型的特性，在调气、调神方面，可选取难度较大的步段进行锻炼。

（四）抑郁质类型

希氏认为该型"取决于体液中含有黑色胆汁"。抑郁质（即巴氏"抑制型"）之人，表现为信心不足，失望有余，习性孤僻，缄默寡言，遇事其表淡淡无为，不露声色，其内思绪万千，多愁善感，其情感体验深刻而不轻易流露。此外，尚有处事优柔寡断、犹豫不决等缺陷。具体到练功，对此类型之人要做深入细致的思想工作，帮助他们消除思想疑虑，及早树立坚定的练功信念。选功时，应针对该型心理内向、富于体验等特点，宜选取易学易练的聚散呼吸法和意守绵融静适等感知性内容，这样既有助于真元内气的尽快出现，又有利于入静的稳定发展。

气质类型在一定意义上讲是天赋的，因此，其本身具有稳定性特征。但是，这并不意味着气质在后天生活中不存在改变的可能性。经过长期的教育和训练（尤其是通过气功训练），可使气质特点发生明显的改变。练功是一种

自控训练过程，当练功者学会自觉控制心理行为和躯体行为的时候，练功改造气质的价值就显而易见了。

改造气质包括两层意思，其一，是发展诸如信念坚定、意志刚毅、理智镇静、富于理想、性情开朗、情绪稳定、积极主动、勤勉进取等积极品质。其二，是消除诸如过分灵活、超强兴奋、心境颓废、情绪波动、好逸恶劳、嫉贤妒能、优柔寡断、多愁善感等消极品质。显然，不论从社会或家庭角度出发，开展气质类型的训练工作都是十分必要的。练功对培训气质具有价值，但练功改造气质的珍贵作用，必须在熟练掌握练功技巧之后才能充分显示出来。

四、何谓性格

性格是个性的核心内容，是个人对自己、他人、事物、社会所持的稳定态度和所采取习惯行为的心理特征。即它是表现在“做什么”方面和“怎么做”方面的定势心理特征。性格贯串于人的全部行为之中，它影响着一个人的兴趣表现，制约着一个人的兴趣指向，指导着一个人的能力发展，决定着一个人的气质特点。总之，性格体现着一个人的本质属性，所以依据一个人的性格，可以预料这个人在什么情况下抱定什么态度和采取什么行动。

性格特征通常表现为四方面：其一，性格的意志特征：表现为坚强的或懦弱的。其二，性格的认知特征：表现为专注的或泛泛的。其三，性格的情绪特征：表现为爽朗的或郁闷的。其四，性格的道德特征：表现为高尚的或败坏的。

性格并非是消极地取决于先天素质和后天环境，必须高度评价人的主观能动性在性格成长中的重大意义，所以，既要重视“近朱者赤，近墨者黑”的环境影响，又要强调思想道德教育在培养、改造性格中的积极作用。

性格具有相对的稳定性，然而又是可塑的。就是说，性格不是一成不变的，在人的一生中，性格总处于不断形成和发展的过程之中。须知，优良性格不论对个人、家庭、社会、国家都是极其重要的。因此，世人都应重视不良性格的重建工作。

五、何谓性格缺陷

人人都有自己的性格，而人与人之间的性格又存在着个体差异。即：或沉着冷静，老成持重；或感情用事，轻举妄动。或当机立断，雷励风行；或犹豫不决，趑趄不前。或热情开朗，广交朋友；或冷淡内向，孤僻独处。或倜傥无

华,谦虚谨慎;或华而不实,自我标榜。不难看出,性格不一,优劣不等。性格缺陷是指没有认识、智力障碍而脾性明显偏离正常的一种特殊性格。造成性格缺陷的原因有三。其一,生物因素:科学调查表明,遗传与性格缺陷有关,但不起决定作用。其二,心理因素:父母离异、家庭不睦、过分溺爱、剥夺爱抚等因素都可对婴幼儿心灵造成刺激。此外,家长违法乱纪、道德败坏等恶劣行为不但能对幼儿构成精神创伤,还会通过耳濡目染,产生极坏的影响,致使孩子酿成严重的性格缺陷。其三,社会因素:不良风尚、陈规陋习、教育不当、诱导失误、异端邪说、诲淫诲盗等等,都是造成性格缺陷的社会因素。

性格缺陷既有碍于生活、恋爱、学习、工作、社交等活动,又有损于精神健康。即这些人一旦遭受强烈的精神刺激,常可促发某种精神病的发生。兹将几种常见性格缺陷类型的具体表现及其对精神健康的影响分述如下。

(一)孤僻懦弱型

该型特点:胆小怕事,敏感孤疑;性格孤僻,不爱社交;生活懒散,情感冷漠;兴趣索然,郁郁寡欢;思想狭隘,想入非非;自寻烦恼,闷闷不乐。该型性格缺陷之人,若遇挫折,易患精神分裂症,对精神健康危害甚大。

纠治此类性格缺陷的方法为:鼓励参与社交,广交朋友,广结良师益友,开展促膝谈心活动。鼓励其解放思想,大胆谈出意见,和盘托出惆怅。加强培养求知、求美、交往、创造等社会需要意识,拓宽兴趣范围,一改以往"孤影自怜,枯燥无味"的生活习惯,投入"五彩缤纷,丰富多彩"的社会实践之中。如是则可逐步克服孤僻懦弱性格。

(二)情感不定型

该型特点:感情用事,无视后果;情感波动,忽冷忽热;执拗任性,我行我素;不讲道义,不持原则;好为人师,自我夸耀;热衷蜚言,混淆视听;鼓骚是非,不守纪律。该型性格缺陷之人,遭受强烈精神刺激易患癔病。

纠正此类性格缺陷的方法:加强教育,提高共同遵守道德标准和行为规范需要的意识,发展道德、理智、美育等社会情感,以增强其责任感,理智感、道德感,善美感;从而克服情感不稳习性,养成良好的性格特征。

(三)主观偏执型

该型特点:主观武断,固执己见;偏执一端,无理争辨;心胸狭隘,记恨与人;敏感多疑,妄加猜测。该型性格缺陷之人,若处于逆境,可罹患偏执性精神病。

纠治此类性格缺陷的方法:加强思想教育,克服主观主义,端正思想方

法，一分为二地对己待人，要善于发现别人的长处和敢于正视自己的不足。加强辩证法学习，要以变化发展的眼光观察事物，克服静止的形而上学的观点。提高认识能力，要有自知之明，不过分要求别人尊重自己，当然，要想受到别人尊重，首先要做到尊重别人。总之，切实做到上述各点，有助于纠治主观偏执性格缺陷。

（四）强迫呆板型

该型特点：犹豫不决，优柔寡断；循规蹈矩，呆板拘谨；节俭过度，吝啬小气；悲观失望，沉默寡言；自愧形秽，妄自菲薄。该型性格缺陷之人，遇有精神创伤，易患强迫性精神病。

纠治此类性格缺陷的方法：科学地认识人生需要，追求崇高的人生目的，培植积极的人生态度，这些都是纠治强迫呆板性格缺陷的思想基础。此外，广泛联系群众，积极参加文体活动，发扬大无畏精神，培养雷厉风行作风，也有助于克服强迫呆板性格。

第三节　医学咨询与医学常识

医学咨询范围极广，包括基础医学、临床医学等等。医学咨询可通过劝告、建议、教育、指导等形式对来访者予以帮助。鉴于医学咨询以医学常识为基础，所以将二者合并在一节进行介绍。

一、癌

肿瘤是由于内外因素导致细胞过度增殖而引起组织肿块为突出表现的一种常见病。肿瘤包括良性和恶性两大类。恶性肿瘤简称"癌"。癌是危害人类健康最严重的疾病，据统计全球每年约有五百万人死于癌。

癌是人类健康的大敌，癌广泛分布在世界各地，只要有人群的地方，就有癌症发生。癌的魔爪伸向所有的人。就是说，人从诞生之日起，在其漫长的生命航程中，无时不受到癌的威胁。更为严重的是，癌症正伴随着社会生产的高速度发展而日益猖獗起来。目前既未明了癌的确切病因，又未找到根治癌的有效方法。面对这一严酷现实，迫使医学重新布局，于是很多其他医学部门转变为防治研究癌症的专科机构。

科学家通过长期研究观察，得出人类癌可以预防和控制的结论。事实告诉人们，对付癌症应强调早期诊断和早期治疗，当然，更重要的则是加强预

防工作。因此，从八十年代以来，在对癌的防治方面发生了令人瞩目的战略转移。

近年来科学家在分子肿瘤学的研究中，发现了某些肿瘤的癌基因，癌基因存在于正常细胞之内。在外界致癌因素作用下，癌基因得以活化，致使正常细胞突变为异常的癌细胞。癌症始于一个癌细胞。首先，这个罪恶的癌细胞分裂为两个癌细胞，继而每个癌细胞又肆无忌惮地一分为二地分裂下去，并形成大小不等的癌细胞团——癌瘤。有的学者指出，每个人体内每天都有成千上万的正常细胞转变为癌细胞，然而发展成癌症者却寥寥无几。通过婴体解剖发现，三个月以内幼婴的神经母细胞癌发病率是临床预期发生率的四十倍。即是说，在染上癌的四十个婴幼儿中，除一人成为神经母细胞癌的牺牲品外，其余三十九人则安然无恙。五十年代以来，国内外有关癌症自然消退病例的报导日益增多。在癌症人群中，尽管自然消退者十分罕见，但毕竟属于事实。事实胜于雄辩，表明人体内确实存在着抗癌的能力。

人的抗癌能力，以心理反作用于生理为机转，以提高免疫功能为基础。科学实验表明，练功乃是调节人体心理、生理活动的重要方法，那么练功可否通过调动机体内因的机转对癌瘤发挥治疗作用呢?临床初步观察，练功治疗癌症已取得初步进展。

祖国医学认为，癌的生成，取决于人体正气不足。《医宗必读》云："积之成者，正气不足。"《外证医案》云："正气虚则成岩(癌)。"气功在一定意义上讲，就是"扶正祛邪"之法。其防病治病作用，在很大程度上即是通过培育体内正气(元气)而实现的。正气的功能之一，即人体免疫系统的免疫反应。免疫反应是在抗原作用下的一种特异反应，其表现为抗体产生(体液免疫)和免疫活化淋巴细胞的形成(细胞免疫)。前者在癌瘤免疫中不占重要位置，后者对癌瘤细胞则可展开短兵相接的捕杀活动。强大完善的免疫系统不但可阻遏癌细胞集团的发展，而且还可把整个癌瘤消灭殆尽。除特异性免疫反应外，机体还具备非特异性免疫功能，这种天然抵抗力乃是通过巨噬细胞和自然杀伤细胞来实现的。科学实验表明，练功不论对特异免疫和非特异免疫系统都表现出效应性影响。练功提高机体免疫反应性的"扶正"作用，是气功防癌治癌的重要理论基础。

癌变是一个极其复杂的过程，是致癌物质作用于癌基因并引起细胞核、细胞质和细胞膜一系列复杂变化的结果。有人指出，细胞膜功能异常是细胞癌变的重要因素，所以，"越膜控制"理论不论对细胞癌变抑或癌细胞逆转都

具有指导意义。就是说，外在信息可通过细胞膜表面的酶和受体来影响细胞的分裂、分化和代谢，从而导致细胞癌变或使已经癌变的细胞逆转为正常细胞。业已证明，练功对cAMP、cGMP浓度和其间的比值均显示出调节性影响。表明练功可能通过"越膜控制"机转使癌细胞逆转为正常细胞。因此，如果说练功提高机体免疫功能是"扶正"作用的体现，那么练功改善"越膜控制"调节，则是"祛邪"效能的表达。

尽管练功治癌已收到某些效果，然而目前下"气功治(愈)癌"的结论又为时尚早。

二、艾滋病

(一)什么是艾滋病?

艾滋病又名获得性免疫缺陷综合征(AIDS)。该病是由人类免疫缺陷病毒(HIV)感染所引起的一种恶性传染病。

(二)艾滋病死亡率高吗?

被艾滋病病毒感染的人，经过一定时间(1～10年)的潜伏期，几乎都会发病。目前对艾滋病尚无有效的治疗方法。一旦发病，则无幸免，多数在1～2年内死亡，少数人存活时间稍长一些，但鲜有超过5年者。即5年死亡率为100%。由于艾滋病死亡率绝对之高，对人类构成了极大的危害。

(三)艾滋病病毒通过什么途径传播?

1. 性接触传播　在艾滋病病毒感染者的精液、阴道分泌物中含有大量病毒。所以，性接触可以感染艾滋病。而不正当的性行为，诸如性乱、同性恋、卖淫嫖娼等行为尤易感染上艾滋病。据美国《读者文摘》报导，有的国家卖淫女性感染率竟高达88%。有的学者指出，我国性乱及卖淫嫖娼现象也相当严重，它为我国现在或将来传播艾滋病的主要方式和途径。

2. 血液传播　在艾滋病病毒感染者及艾滋病病人的血液中含有大量病毒。因此，静脉吸毒，可以传播艾滋病。此外，使用被艾滋病病毒污染的器材，诸如针头、针灸针、注射器、手术器械、剃须刀、纹身器材等进行注射、采血、针灸、手术、纹身、刮脸以及输入被艾滋病病毒污染的血液、血制品等都可传播艾滋病。

3. 母婴传播　艾滋病病毒感染者或患艾滋病的母亲，可通过孕育、分娩、哺乳、喂食等方式传播给婴儿。

(四)哪些人容易被感染上艾滋病病毒?

下列人员为艾滋病病毒感染的高危人群：

1．男性同性恋者　指有性接触的男性同性恋者（不包括单纯心理上的同性恋）。女性同性恋除使用工具而造成粘膜损伤者外，一般传播机会不大。男性同性恋则不然，因为进行肛交（鸡奸）致使大量精液潴留在较阴道更容易受损的直肠内，而引起感染。

2．性乱、卖淫嫖娼者　性乱、卖淫及嫖客们，其艾滋病病毒感染率很高。此外，长途货运汽车司机也在高危人群之列。

3．静脉吸毒者　由于静脉吸毒者通常都共同使用未消毒注射器，故可导致艾滋病病毒广泛传播。

（五）非性接触能导致艾滋病病毒传播吗？

人们共同使用办公用具、公用电话、共用便具、共用餐具、公共浴场以及拥抱或接吻（性活动中的深吻例外）、喷嚏、咳嗽、蚊虫叮咬等情况不致造成传播。唾液中含艾滋病病毒，因其传播机会极少，所以不把共餐列为传播途径。

（六）非高危人群受艾滋病威胁吗？

世界上所有人群都无抵抗艾滋病病毒的自然免疫力，而迄今又无可供使用的疫苗。就是说，由于人体缺乏对抗艾滋病病毒的免疫屏障，所以，包括男女老幼在内的所有人都是易感人群，都是艾滋病病毒侵袭的对象。泊来艾滋病这个不速之客，悄然闯入我们生活之中，并构成威胁。就是说，每个人都有被感染上艾滋病病毒的可能。这样讲并非危言耸听，因为骇人听闻的事实确实这样。须知现在艾滋病病毒感染者几乎遍及世界各国，人类正处于艾滋病大流行的紧急关头。以我国来说，于 1995 年年底已累计检出艾滋病病毒感染者为 3341 例，而实际感染者数字，估计在 5 万～10 万人之间。值得一提的是，这些感染者又广泛地分布在 27 个省份的城乡之中。感染者在发病之前，没有临床症状，从外表上和健康人无异，如果不检测，连本人也一无所知。当然，别人更无从晓得。这些貌似健康的感染者，在长达数年无症状、体征的期间，其体内却不断复制病毒，并将生产出来的大量病毒从体内排放出来。艾滋病病毒主要存在于感染者血液、精液、阴道分泌物等体液之中，而在唾液、泪液、尿液、乳汁中也含有少量病毒，所以凡被感染者体液污染的用品都带有一定量的病毒。而且这些病毒，若不进行消毒处理，则可存活一定时间（数日、数十日不等）。人在日常生活之中，难免出现皮肤、粘膜破损现象，其破损部位若与被艾滋病病毒感染者体液所污染的东西相接触，则有被感

染的可能。应当清醒地认识到,尽管我们不知谁是艾滋病病毒感染者,但感染者已生活在我们身边。所以,对每个人来说,艾滋病近在咫尺,切莫掉以轻心。

(八)怎样预防艾滋病?

面对洪水猛兽般的艾滋病,不必胆战心惊,更不可惊慌失措,而应提高自我保护意识,切实做好预防工作。其预防可采取如下措施:

1. 严禁性乱、卖淫、嫖娼、吸毒行为。

2. 消除滥用静脉药物现象,不用进口血液制品(白蛋白除外)。不共用针灸针、注射器等,杜绝医源性传播途径。

3. 不共用牙刷、剃须刀以及可能被血液污染的物品。

4. 正确使用阴茎套,以减少感染机会。

5. 女性艾滋病病毒感染者或艾滋病者应避免怀孕和哺乳。

6. 对艾滋病病毒感染者或艾滋病患者所污染的物品严格消毒。例如污染的衣被可用0.4%过氧乙酸溶液浸泡20min后洗净。污染的家具、门窗、地面、墙壁可用0.5%过氧乙酸或0.5~1.5%漂白粉液擦洗。污染的手可用2%过氧乙酸或84消毒液浸泡2min后再用流水冲洗。注意:70%酒精对艾滋病病毒灭活作用差,而3%碘酒灭活作用佳。

7. 医务人员要高度警惕被病人(指一切病人,非单指业已检测出的艾滋病病毒感染者和艾滋病病人)使用过的针头等器械刺伤,体表破损处避免接触病人的血液及其它体液。皮肤、粘膜破损处若被病人的血液、体液所污染,应立即进行清洗消毒。有的学者指出:从指导思想上应把未经HIV感染检测的所有病人都当作可能传播艾滋病病毒的携带者来对待,只有这样才能最大限度地得到自我保护。其实,不是医务人员的每个人同样应高度警惕不让别人的血液、体液污染自己体表的破损部位,更不与除配偶以外的任何人发生性接触。只要能切实做到这一点,就可大大减少艾滋病病毒传播的机会。可能有人指责这是"草木皆兵"之举,试问在艾滋病大流行日趋严重的今天,在不能采取先进方法进行普遍检测的情况下,有谁能肯定哪个人不是艾滋病病毒的健康携带者?如果顾虑这样会给人们带来"四面楚歌"的心理压力,那么,为何不多一份艾滋病肆虐将给人类带来毁灭性灾难的担心呢?

8. 加强严密的监测措施和有效的管理工作。监测、管理工作尽管重要,但尚存在诸多实际问题。

(九)对艾滋病病毒感染者和艾滋病患者应持什么态度?

须知在艾滋病病毒感染者和艾滋病患者当中的多数人，在面对死亡威胁的同时，还饱尝悔恨、恐惧的折磨。一是悔恨过去的性乱、吸毒行为，二是引咎自责，恐惧、担心因自己而使家庭中的长辈、配偶、子女等成员感染上可怕、可憎的艾滋病。所以世人对这痛苦交集的患者必须抱以同情心，而给予极大的关怀。

三、痣

几乎人人都长有色痣。色痣外观为大小不等的扁平或高出皮面的褐黑色斑点。色痣是痣的一种。色痣可恶变成极凶险的癌。枕部、颈后部、背上部和上臂后上方的色痣易发生恶变，当色痣的黑色加深发亮、周围发红、骤然增大、出血、表面结痂、破溃、附近淋巴结增大或其旁长出小卫星痣时，为可能发生恶变的预兆，应立即医治。避免对色痣抚摸、搔抓、损伤等刺激，可减少色痣发生恶变的机会。

四、服药学问

服药不懂其学问可致不良反应，甚至酿成死亡悲剧。服药学问很多，兹仅谈谈治疗发炎、发烧、咳喘、腹痛、腹泻、恶心呕吐和小儿消化不良、神经衰弱、高血压、结核、糖尿病、贫血、冠心病、关节炎等病的三十种常用药的饮食禁忌。

服降压灵、利血平、痢特灵、雷米封时，为防止出现严重反应，不可同时进土豆、扁豆、蚕豆、香蕉、葡萄酒、巧克力、酸牛奶等。服阿斯匹林、硝酸甘油、安定、痢特灵、氯霉素、甲硝唑、速尿、呱乙啶等药时，为安全起见，应忌酒。服黄连素、红霉素、四环素、阿托品、颠茄、安定、利眠宁、维生素B、硫酸亚铁、潘生丁、洋地黄、狄戈辛、多酶片等药时，宜忌茶。服土霉素、红霉素、四环素、甲硝唑时，不宜吃花生、豆腐、牛奶、海带等。服保泰松忌进盐腌食品。服小儿散、健胃散时，忌同时进糖、蜜等甜食。服降糖灵、可的松时，不宜进高糖饮食。服安茶碱忌高蛋白饮食。

（下接第二册第三章）

第三篇

气功美容

于敏　田英琴

随着物质生活的富足,人们的需求观念正在发生变化。在丰衣足食、安居乐业的今天,人们的主体意识发生了改变。老年人希冀长寿,中年人刻求成就,青少年渴望增智,而挽留年华,美容驻颜,则是老年、中年、青年、少年的共同需求;因为"爱美之心,人皆有之"。

令人遗憾的是,包括人在内的任何生物,都无法抗拒"年华流逝关不住,死来生去总相宜"的自然法则。所以"驻颜不老春常在"的佳话,尽管富有魅力,引人入胜,但永不能变为现实。然而世间却存在着这样的事实:失去的青春可以恢复,流逝的年华可以挽留。苏联学者采用渐进松弛、穴位按摩、饮食调配、冷热水浴等方法获得美容驻颜、甚至返老还童的理想效果。这无疑是一件令人振奋的消息;因为当今世界上的人们,正为年华的无情流逝惶恐不安,为青春的悄然离去茫然失措。

第一章　气功美容概论

气功美容在我国养生学中占有重要地位。随着气功事业的发展，气功美容的重要性更加突出，而且对迅速发展的现代综合美容学科，业已产生了巨大影响。

第一节　美与美学

美与美学是内涵不同的两个概念。美是具有审美意义的客观存在，美学是研究美的一般规律的科学。

一、美的概述

（一）美的含义

随着美学科学的发展，对于美的概念不断赋予新的内容。然而，美迄今尚无精确、完整、严密的科学定义。

美存在于客观事物之中，即存在于自然界、人类社会和艺术品之中。美是客观存在的特定品质，是事物可感知的美好具体形象。换言之，美是客观存在所具真善妙内容与形式相统一的体现或表达。

美和人之间存在着密不可分的联系。这种联系是人类通过长期社会实践逐渐形成和发展起来的。通常人们把美归纳为自然美、社会美和艺术美三大类别。以社会美和艺术美而言，前者是人类文明发展的积淀，后者是人类智慧创造的结晶。就是说二者不论在起源与发展上都离不开人的因素。其实即使自然美和人也有着休戚相关的联系：首先，在社会化的人类出现以前，尽管自然界存在着不依人们意志为转移的美的形式与内容。然而，由于缺如评价、判断的审美主体，所以也就不存在美与丑的问题。其次，在社会化的人类出现以后，人类为了满足自身生存、发展的需要，就必然通过劳动不断改造自然。于是自然界就变成了人类劳动化的自然界，即在自然美中也闪烁着人类智慧的火花。显然，美的本质同人的本质存在着渗透与溶和的关系。

（二）美的系统和层次

世间一切事物的所有运动形式都取决于自身的内在矛盾。矛盾既决定

着事物的运动发展，又决定着事物的系统与层次。美既是事物，所以美也包含着自身矛盾，并存在着由自身矛盾所决定的系统和层次。

1. 美的系统　美的系统是指美的事物在结构与运动特性上具有纵向内在联系的系列。作为母系统的广义之美，它包括自然美、社会美、艺术美三个子系统。而每个子系统之中，又包含着许多小系统。

其一，在自然美子系统中，包含着风花雪月美、鸟语花香美、山明水秀美、苍穹寥廓美等小系统。

其二，在社会美子系统中，包含着物质文明美、精神文明美、举止言行美、形态容貌美等小系统。

其三、在艺术美子系统中，包含着琴棋书画美、亭台楼阁美、影视戏剧美、装璜服饰美等小系统。

当然，在上述诸美的小系统中，又可分为更小的美系统；千差万别的美系统，可令人获得属性各异的美感效应。美感的不同形式，不决定于审美者的主观意识，而取决于审美对象的客观差异性。不承认这一点，就不是真正的唯物主义者。当然主观又见之于客观，即在正确的思想、理论指导下，通过实践乃可把主观观念变成客观现实。所以包括自然美在内的诸美系统，无不打上人类意识的烙印。不承认这一点，就不是真正的辩证唯物主义者。

2. 美的层次　美的层次是指美的事物在结构与运动特性上具有横向统一的层面。美是一个动态发展过程，在进程上存在着深浅等级之分，从而形成美的不同层次。

随着美的层次的深化和发展，人的审美情趣也日益提高。普列汉诺夫在《论艺术》中指出："审美趣味总是随着生产力的发展而发展的，因此，不论在这里或那里，审美趣味的状况总可以成为生产力状况的准确标志。"时代赋予我们使命：遵循美的发展、深化规律，创造更美的事物和塑造更美的人。

二、美学概述

(一)美学含义

德国哲学家鲍姆嘉顿于 1750 年首次提出美学概念，并作为哲学的一个范畴。所以，传统的观点，总把美学视为艺术化的哲学。这种看法在一定程度上概括了美学研究对象。当然这并不全面，因为独立于艺术之外的自然界和人类社会都属于审美对象。有人认为美学就是研究美的科学。这一观点不但简明扼要，而且通俗易懂，其不足之处在于它过于概念化、简单化，不能深刻

揭示美的本质及其运动规律。业已提及，美的本质和人的本质有着密切联系，所以美学除研究审美客观对象外，还要探讨审美主体的创美活动规律和审美反映形式。鉴此，通常把美学定义为：美学是研究自然界、社会和艺术领域中有关美的本质、发展、创造和审美规律的科学。

（二）美学意义

人类对美的欣赏与追求由来已久，远在原始社会的早期阶段，就形成了美学思想，并生产出具有美感的制品。美学真可谓历史悠久，源远流长。随着生产力和生产关系的发展，美学通过积极扬弃，在系统上不断深化，在层次上不断提高，并同社会学、伦理学、心理学、人体学、文艺学等学科相互交叉、渗透。从此意义上讲，美学则是一个正在形成和发展的边缘学科，就是说美学乃是一门既古老又年轻的学科。

美学不是同现实生活脱节的经院哲学，相反它却是一门和人民群众休戚与共的实用科学。在当今社会中，美是人们实践中须臾不可离的重要内容。爱美是人本质力量的表现。在日常生活中，每个人都在有意或无意地进行着审美实践活动，即不时对所见所闻作出美与丑的评价和判断。总之，不论是人的社会，还是社会的人，都离不开美的品质。所以，我们面临着要"按照美的规律来改造社会和塑造人"的任务。以美的规律改造社会，社会文明就会发展，以美的规律塑造人，人的道德、风度乃至容颜就会改观。显而易见，美学，在现实生活中乃具重要意义。

第二节　人美与气功美容

一、人美概述

（一）人美含义

人美是指包括心灵美、人体美和风度美在内的心身综合美。

1、心灵美　心灵美即人的精神王国之美，内在世界之美。人的心灵真美吗？人的心灵当然是美的。这样的肯定答案未免过于绝对化和简单化，然而若从人类本质上讲，无疑又是正确的。为什么呢？人所共知，人类由原始动物演化而来，自然保留着动物的本能和冲动。著名动物学家、现代行为学创始人康拉德·劳伦茨认为，人类的暴力和攻击行为与动物同出一辙。他在其《攻击与人性》一书中写道："人类行为，尤其是社会行为，决不是单由理性和

文化传统就能决定的，它们还要顺从本能的一切法则。”英国动物学家莫里斯指出：人的本能冲动以及觅食、性交等行为，本来可以很好地控制，使其合乎社会进步和文明道德，但是人们却一再屈服于自己的本能。他在其《裸猿》一书中说：我们“心照不宣地承认，那头活跃于我们自己体内的复杂的野兽确实存在。”当然这里明确人类具有动物特性之旨，无意让人降低或放弃做人的标准，相反却有意提醒人们在面对消极赋性存在的现实，需时刻保持警示之心，以便启动“升华防卫机制”，使自己成为一个德才兼备的有用人才。

尽管人的丑恶心灵和罪恶行径可以溯源或归咎于先天原始动机，然而人性毕竟属于社会的人性，而非动物或自然的人性。就是说人性既不象孟子所谓之“性本善”，又不象荀子所说之“性本恶”。人性善恶乃由一定的经济关系、生产关系、阶级关系、伦理关系、道德关系、审美关系等社会关系的总和所决定。人心美丑，既然由社会关系所决定，那么丑的灵魂也可通过社会实践、学习、教育来改造。众所周知，人类社会发展史乃是不断改造客观世界和不断改造主观世界的历史。所以随着社会文明的发展，心灵美的层次必将日益提高，具备心灵美的人群必将日益扩大，于是心灵美越来越带有普遍性，而成为人类的本质特性。

然而心灵是经济关系、生产关系、伦理关系的集中表现，是人生目的、人生态度、社会情感的真实反映。所以，具体到个体，其心灵要素将基于经济关系、阶级关系、伦理关系的不同而有优劣差别。心灵素质是指有关意识、情感的结构与特征，它表现为人对社会、人生、生活诸事物的根本观点、稳定态度和基本情感。

心灵美是科学世界观、革命人生观、正确价值观、高尚道德观的总和反映。我们提倡心灵美，即要求对作为心灵要素的意识结构和情感结构提出更高的标准。具体地讲，在意识方面要具有先进的思想，远大的理想，坚强的意志，崇尚的情操。在情感方面要悉备刚强的理智，慈悲的情怀，高尚的情趣，纯真的情爱。心灵美是行为美、语言美、环境美的核心，是精神文明建设的中心内容。在物质文明高度发展的今天，对心灵美提出全新的要求就显得格外重要了。马克思说：“诚然，饮食、男女等等也是真正人类的机能。然而，如果把这些机能同其他人类活动割裂开来，那么，在这样的抽象中，它们就具有动物性质。”就是说，人们普遍存在着饮食、男女欲望和觅食、求偶动机，这种欲望、动机一旦失去理智，就会“具有动物性质”。从而使心灵受到毒化、丑化，并促发兽性行为而危害他人和社会。由于世人存在着动物特性的劣根

性，心灵深处埋藏着兽性种子，所以要时时保持理智的头脑，处处把握规范的行为。要提高"慎独"意识，加强自我监督机制。须知稍许不慎，一念之差，则可铸成终生憾事。切记"一失足成千古恨"的名言，从严要求自己，念念不忘自我改造。即在改造客观世界的同时，努力改造主观世界，使自己成为一个名符其实的真善美之人。

2. 人体美　人体美即指人体外在美，它主要包括体态美和容貌美两方面。人体美吗?回答是肯定的，必须明确人的体态和容貌都是很美的，这是勿庸置疑的事实。因此世间任何动物都不能同人类相媲美。正如贝克尔在其《反抗死亡》一书中所说：作为万物之灵的人"他知道自己天生丽质，在自然界出类拔萃。"法国著名美学家罗丹说："所有的种族，都有她自己的美，问题就在于去发现它。"须知，不论人的体态美还是人的容貌美，都蕴含着社会属性美，即包含着深刻的社会内容。就是说整个人都是劳动创造的，劳动不仅创造出人的聪颖智慧的大脑和乖巧灵便的双手，而且还创造出人的淑慎善美的心田和眉清目秀的面容。

3. 风度美　风度美是一种介于容貌美和心灵美之间的特殊形式美。它溶于谈吐、举止、体态、容貌等外在表现之中，又寓于性格、气质、情操、心灵等内在特征之内。就是说风度美既有外显易感的一面，又有内隐深涵的一面，因此风度美具有微妙奇异的色彩。

首先，从外观活动来讲，因为风度是谈吐、举止、体态、容貌的表达，所以：

"谈吐不俗"之人，必有"雄才大略"风度。

"举止大方"之人，必有"风流倜傥"风度。

"体态优美"之人，必有"温文尔雅"风度。

"容貌端庄"之人，必有"超凡脱俗"风度。

其次，从内涵本质上讲，由于风度是性格、气质、情操、心灵的体现，因此：

"性格开朗"之人，必有"豁然大度"风度。

"气质高洁"之人，必有"高风亮节"风度。

"情操坚贞"之人，必有"文静高雅"风度。

"心灵光明"之人，必有"温柔敦厚"风度。

我们认为，对待风度美也有一个审美评价问题。在审美实践中，要按照美的规律来塑造和欣赏风度美。在评价风度美时，必须做到心灵美和仪表美

的高度统一，即做到内容和形式的高度统一。审美不可偏重于钟爱外表而陷入形式主义。尤不能以偏曲的视角，把丑视为美，诸如：

把“轻佻不规，放荡不羁”的作风，视为潇洒风流美。

把“恶言秽语，寻衅肇事”的行为，视为粗犷豪放美。

把“挥霍浪费，炫耀富贵”的风气，视为雍容大方美。

把“游手好闲，虚度年华”的习性，视为逍遥自在美。

凡持上诸偏见，都将把人推入罪恶的深渊而饱尝报恨终天之苦。风度美是气质美、心灵美的自然流露。它既不能仿效，又不可伪装，只有通过积极的社会实践去塑造。

（二）容貌美与心灵美

对一个人来说，容貌美固然重要，而心灵美尤为可贵。因为在人美系统中，容貌美只是外表形式，心灵美才是最根本最重要的内容。当知胭脂粉黛，乔装打扮，仅能引人注意，唯有心灵善美，心地光明，才能赢得人们的尊重和仰慕。尽管容貌美可产生“光彩照人，令人青睐”的效应。然而，其人若心灵丑恶，道德沦丧，反给人以“金玉其外，败絮其中”的印象而令人生厌。由于人所共知的原因，秀美的女性尤应强调心灵美。唐代大诗人白居易曾对淑女提出告诫：“切莫将身轻许人。”窈窕淑女，应当自珍自爱，以求“君子好逑”，若降志辱身，随波逐流，必将酿成“红颜祸水”殃及自身、家庭和社会。

（三）审美情趣

毋庸讳言，人体是美的，而展现、欣赏人体美也是无可厚非的。然而，对待人体美这一敏感的问题，必须端正思想，强调审美道德意识，培养健康的审美情趣。

爱美是人的本质表现，从而决定了人们普遍存在向往美的欲望和获得美感的需求，美感是审美实践中对美进行感受、欣赏、评价的总和活动，即客观美的主观反映。美感属于社会意识和社会情感的范畴，人们在求美心理的激励下和美感的熏陶中，可以塑造美的心灵，陶冶美的情操，磨炼美的气质，培养美的性格，创造美的生活。从此种意义上讲，一个人追求美的迫切程度，反映着一个人的文明水平。然而，必须清醒地看到，由社会存在所决定的审美意识又是因人而异的。不同国家、传统、人群，其审美情趣各不相同，例如岛国汤加推崇“丰腴肥胖”之美，而缅甸巴洞则欣赏“修颈长项”之秀。具体到我国，其审美意识则随着时代的发展而变化。例如春秋楚国时代，以“细腰袅娜”为姣，唐朝则以“体貌丰满”为媚。此外，不同阶级的审美观点更是大相径

庭的。劳动人民欣赏“体健质朴”之美。这就是《红楼梦》中焦大何以不喜欢美女林黛玉的阶级原因。剥削阶级在骄奢淫逸思想支配下，终日沉湎于荒淫生活，一味追求沉鱼落雁之容，闭月羞花之貌，国色天香之姿，倾城倾国之色。鉴于人们在审美情趣和评价标准上存在着差异，所以在审美实践中，尤其在对人体美的审美实践中，要提倡积极健康的审美意识，强调道德伦理规范，在不断提高人们健康审美能力的前题下，把塑造、欣赏人体美的活动引向康庄大道。

二、气功美容

(一)气功美容含义

美容即美化容颜之谓。美化容颜的方法途径繁多，归纳起来不外乎人工、自然两大类。借助化妆、修饰、矫形、整容等乔装改扮方式而达到外表美的方法，称为“人工美容法”。通过气功、摄生、饮食、医药等途径来恢复人体天然美的措施，称为“自然美容法”。尽管浓妆艳抹可使姿颜陡然妖艳俊俏起来，然而却无法保持体态、皮肤的生理美，更挽留不住诱人的青春容华。“驻颜美容”之术何处有？“返老还童”之法何处觅？科学实验表明，以气功为主的传统综合美容术，乃是一种通过保持、延长和恢复青春机制以实现美容的最佳手段。

气功除具有益寿保健、益智增慧、陶冶情操、美化心境作用外，尚有保持、恢复和加强生理美的珍贵效应。生理美包括如花似玉的姿色美、亭亭玉立的体态美和细腻娇嫩的肌肤美。生理美取决于人体生理因素，但通过气功综合摄养却可使生理美得到保持、恢复与加强。人们不禁要问，业已告别青春的老者，还能恢复青春吗？实践证明，进行系统气功锻炼与摄养，可使垂暮衰老的身躯焕发“青春”活力，使老态龙钟的老人返还“童颜”光彩，使老气横秋的心态升起“妙龄”遐想。

青春万岁！恢复青春是伟大的创举，挽留年华是非凡的壮观。

气功是一种以增强体魄、延缓衰老为基础，以恢复青春、挽留年华为机转的珍贵美容方法。尽管气功不是自然美容的唯一方法，然而却是实现生理美容的重要手段。气功美容诚然可贵，欲达到理想效果，又并非轻而易举。气功美容须以科学的整体观作指导，并把系统练功和综合摄生融汇一体加以运用。须知气功美容所包括的气功美容法、精神美容法、调摄美容法、医药美容法等项措施之间，既有区分，又有联系，实施中切莫分割开来，孤立对待。

大量事实表明，气功美容法“简便易行，行之有效，健美悉备，神貌俱妙”。气功美容有着广阔前景。愿天下智者皆能练功行气，以期与“羡门”比寿，与“美仙”争颜。

(二)气功美容方法概说

业已提及，气功美容乃是以气功美容法为主，以精神美容法、调摄美容法、饮食美容法、医药美容法为辅的综合实施方案。气功美容法包括气功辟谷、气功按摩、气功静练三项操作内容，此三项内容的具体实施已在有关章节详述，此不重赘。这里只简要谈谈相辅于气功美容的四种美容措施。

1. 精神美容法简述　精神美容法即通过精神因素以达到容貌美的方法。须知容貌美乃是自然美和社会美的综合美。正如美国科学家根据多年研究所作的结论那样：人的容颜主要是由社会文化塑造的，就是说人的容貌，不是先天生就的，而是后天造就的。现代科学研究证明，人的行为，诸如情绪、人品、性格、意志等精神因素，都可改变自己的容貌。初生婴儿容貌具有不确定性特征，即他(她)们总是以朝夕相伴者的面貌作模特，通过日积月累地摹仿、学习，来塑造自己的容颜。青春期既是意识形态、人品道德、气质性格、意志品质、情绪特色形成发展的关键时期，又是体型、容貌定向发育的重要阶段。人们在长期生活实践中观察到青年人容貌多变的事实，从而总结出“女大十八变”的经验之谈。当然，步入成年期甚或老年期的人们，其容貌仍具有可塑性的可能。既然容貌可通过心理反作用于生理的机制进行塑造，那么，我们就应不失时机地认真实行精神美容法。其具体实施有三。

第一，在精神美容实施中，首先要提高精神生活质量，培养乐天达观情绪。现代医学证明，不同情绪色彩，乃可塑造出丑美迥异的相貌。人所共知，包括心境、情感、激情在内的一切情绪反应，都伴有外显性的面部表情。以心境而言，尽管它属于微弱的情绪体验，然而它对容貌的影响却分外昭著。这是因为心境这种持续而稳定的情绪状态，必然伴随持久而恒定的相应表情，生理科学实验提示，任何一种表情，只要重复两万次以上，就会在面部打上永久性烙印。所以，良性色彩的心境，必然通过其所流露的甜美欢畅表情，塑造一幅秀美的面庞；劣性色彩的心境，必然通过其所伴随的冷漠苦涩表情，铸造一张丑陋的面孔。

第二，在精神美容实施中，要重视加强以塑造个性、陶冶人品、培养气质、磨炼性格为内容的精神文明建设。因为个性特征、人品格调、气质风范、性格类型都可透过脸面反映出来。事实表明，淑慎的个性、崇尚的人品、高雅

的气质、开朗的性格乃可物化出秀美、端庄、文静、明快的容颜。此外，人的经验密度、智力强度、知识广度、思辨深度也会在脸上刻上标记。罗丹指出：人体的崇尚之美，是透过外表形式所射出的精神光芒。容貌美包含着丰富的精神底蕴。须知良好的精神修养，乃可通过身体一系列功能、结构改变而使容颜得到深刻的优化和美化。

第三，在精神美容实施中，要坚持意志行动的观点。实现既定目的的心理特征称意志，为达到既定目的所采取的实施活动称意志行动。正如马克思在《1844 年经济学——哲学手稿》一书中所说："人也按照美的规律来建造。""劳动生产了美。"这是马克思关于美学科学方面的重要论述。马克思指出劳动实践是人所特有的意志行动，它既能建造美的客体，又能建造美的主体。劳伦茨认为，人类的本能冲动乃是酿成伤害、攻击的根源，然而若将其置于理智控制之下，采取意志行动，那么它就是"爱情与友谊的源泉，是美的根源"。人类祖先在漫长劳动实践和生活交往中从类人猿中分离出来，成为眉清目秀的社会化的人。必须明确，这当然都是意志行动的功勋。

人皆希冀自身美，那么如何创造自身美呢？这不是单一的哲学思辨活动，更不是纯粹的心想事成过程。为了实现这一目的，必须投入一个付诸实施的意志行动。即通过自觉的、能动的意志行动，达到人同自然界的本质统一，达到马克思所说"人的实现了的自然主义和自然界实现了的人本主义。"只有这样，人的本质力量才能充分发展，人的心身美层次才能高度升华。此外，依据佛教哲学观点，人们尚可通过禅定这种特殊意志行动方式达到理想的人美目标。首先禅定是通过美化灵魂机制而实现容貌美的艺术。实践证明，灵魂丑恶阴险，必然暴露出一张凶险丑陋的嘴脸。灵魂善良光明，必定映托出一幅安详端美的面容。别林斯基说："美都是从灵魂深处发出的。"禅定既是美化灵魂的胜妙法门，那么它自然就是塑造容颜美的善巧途径，我国台湾禅学大师耕云先生在其《安详集》中指出："真正学禅而上路的人连相貌也会改变。"进一层讲，禅定又是再现真善美的艺术，当修习禅定、气功获得真善美效应并把其推至融和统一境界时，必将显示出不同凡响的美容效果（详见本篇第二章）。狄德罗说："真、善、美是些十分相近的品质。在前面的两种品质之上加以一些难得而出色的情状，真就显得美、善也显得美。"

2. 调摄美容法简述　我国传统美容观就是健美观。须知通过面庞丰盈、脸颊红润、明眸光采、心灵神韵等不同形式所展现的容颜美，都离不开体魄康健的内涵。祖国养生学认为，容颜美寓于健康身心之中，而健康的身心

又以养护调摄为基础。所以一切养生调摄措施都具有美容效应。养生调摄包括保元全真、颐养精神、起居有常、合理饮食、适度运动、摒除陋习、优化环境、药物调理等内容。诸项内容详见《中国传统气功·虚明功》一书,此不广说。这里只简略谈谈调摄实施在美容驻颜中的重要意义。当知,天生丽质不是绝对的"天生",若缺如合理生活调养,其丽质美貌也只是昙花一现,旋即凋零。同样自然秀美也并非纯粹的"自然",如果失去高洁精神光芒的映照,其秀美风采也只能容光一闪,顿然褪色。据报道,被誉为"无冕皇后"的美国肯尼迪·奥纳西斯女士,就是通过合理生活方式来挽留年华和永葆青春的。她尽管不服灵丹,不居瑶池,然而年过五旬,却保持着妙龄的年华,她虽然不敷朱粉,不施铅华,但是年近花甲,尚展现出青春的风采。人们出于猎奇和倾慕,纷纷探索她的美容驻颜秘密,其实她既无妙法,又无玄术,只是坚持合理营养、不贪厚味、常欲小劳、适量运动、心胸开阔、达观乐天等普普通通的合理生活方式而已。大量事实证明,只有在整体观理论指导下,进行全面的养生调摄实践,才能达到挽留年华、永葆青春的目的。

3. 调食美容法简述　调食即调节饮食之谓。调节饮食内容广泛,概括而言,不外乎调节质量和调节数量两项内容。

(1)调节质量:饮食是摄生美容的物质基础。因此,调节食物质量乃是气功综合美容术的重要组成部分。符合质量要求的食物,不可简单地理解为营养富足。良好的质量应当具备营养全面、成分合理、酸碱适宜、粗细兼备等标准。调节食物质量,就是通过食物筛选、调配和制作等措施以达到上述质量标准为目的的实施过程。为了发挥食物的美容作用,在调节质量方面应做到以下几点。

第一,宜进含有丰富蛋白和适量脂肪、碳水化合物的饮食。

蛋白质是构成人体组织的主要材料,因此"生命是蛋白质的存在形式"。蛋白质、脂肪、碳水化合物是人类赖以生存的重要营养物质。在三类营养物质中,前者最为重要,蛋白质不但是健康长寿的物质保证,而且是美容驻颜必备的营养要素。蛋白质尤其是优质蛋白质乃是维护面部充盈丰腴和容光焕发的物质保证。皮肤对营养失调颇为敏感,蛋白质一旦匮乏,则出现脸面干瘪、容颜憔悴、双颊松弛、皱纹丛生等现象。鉴于蛋白质重要,所以每日应当摄入足量的蛋白质,如果有条件,尤应多吃高蛋白低热量的脱脂酸凝乳、瘦猪肉及牛、鸡、鱼肉等食物。

脂肪也是人体不可缺少的营养物质,它既是浓缩的能量,又是某些特种

营养物质的补充来源。摄入适量的脂肪，可使身体得到更全面的营养，并有助于保持肌肤的滋润美观。特别是被誉为“美容剂”的植物油，因其含有“美容佳品”亚油酸和“美容要素”谷维素，而显现出珍贵的美容效应。因此，即使肥胖者，也不可断绝脂肪的摄入。当然，如果摄入过量，则有碍健康，并有损容颜。

糖类包括碳水化合物和食糖两大种。糖类是人体能量的主要来源。人体需要糖类，但食量过多，又会带来肥胖、体衰、早老、损容等危害。新加坡学者断言：“少吃含卡路里食物可保青春。”苏联学者也认为：控制热量与保健性饥饿相结合则可延年益寿。

第二，宜进含维生素丰富的食物。维生素是食物中的重要成分之一，是饮食美容不可缺少的营养要素。在具有美容效应的诸多维生素中，以维生素A、B、C、、E 等最为重要。

维生素 A 具有维护良好视力、促进皮肤正常发育、保护上皮细胞组织完整、增强皮肤抵抗力、抑制上皮细胞过度角化、促进毛发生长等作用。所以，多吃含维生素 A 的肝脏、蛋、奶、胡萝卜、油菜、菠菜、茴香、南瓜、桔 、杏等食品，则皮肤细腻，红润光泽，眸子清明，目光炯炯。相反，若缺乏维生素 A 则出现皮肤干枯、皮糙生棘、头发无华、枯萎脱落、眼干目涩、角膜软化等病象。

维生素 B_1 起有维护神经、肌肉和循环系统正常生理活动的功用。一旦缺乏，则引发肌肉萎缩、皮色无华、颜面臃肿（因血管通透性增加，浆液渗出所致）等病象。维生素 B_2 参与组织呼吸、氧化还原等过程，并与生长发育等生理活动密切相关。故当其缺乏，则出现嘴角糜烂、口唇皲裂、皮肤脂溢、色素沉着等病象。烟酸参与组织呼吸和脂肪代谢等活动。缺乏时每出现皮肤粗糙、色素沉着、肤色褐暗、角化过度等病象。所以，多吃富有维生素 B_1、B_2 和烟酸的粗米、粗面、花生、葵花子、黄豆、绿豆、芝麻、鸡蛋、乳制品等食物，则有助于脸面光泽，容颜秀美。

维生素 C 参与体内羟化反应，具有增加皮肤抗光照能力和提高皮肤抗过敏机能，此外，尚有增强皮肤弹性、光泽、洁白、红润等效应。因此，多吃含维生素 C 丰富的桔、柚、柠檬、番茄、绿色蔬菜等食品，则可收到较好的美容效果。

维生素 E 具有维持肌肉血管生理功能及抗氧化作用。它通过延缓老化的途径，显示出挽留年华、驻颜美容的作用。在谷类胚芽、瓜籽、青菜中含有

富足的维生素E。瑞士医生什米特确认："经常食用麦芽，可使机体年轻化。"因为维生素E对防止老化具有重要作用，所以有人誉其为"抗老素"；又因其对皮肤表现出营养、润泽、嫩变、减皱等效应，因此也不防称其为"美容素"。

第三，宜进有益于健美的无机盐和微量元素。人体所需无机盐主要有钙、磷、镁、钾、钠、氯等。必需微量元素有铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、镍、锡、硅、锗、氟、钒等15种。

挺拔匀称的人体骨架，乃是构成形态美的基本条件，所以形态美乃以良好的骨骼发育为基础，意欲保持端庄的体态和优美的曲线，就必须摄入适量的钙、硅、钒、锌等与骨骼形成、发育有关的无机盐和微量元素。

眼睛是心灵之窗，容颜之华，而牙齿在容颜美中的重要性并不亚于眼睛。《诗经》以"齿如瓠犀"来描绘秀丽之貌，《庄子》以"齿如齐贝"来形容俊俏之容。甚至人们以"明眸皓齿"来概括、表达容颜之美。显而易见，牙齿健美在美容中居于举足轻重的地位。氟、镁、钒、钙、是牙齿不可缺乏的营养物质，为保持牙齿健美，必须多吃五谷、蔬菜、芝麻等含氟、镁、钒、钙丰富的食品。

青丝秀发，时尚发型，无疑对容颜起有乔装改扮效应。须知，保持一团乌黑发亮的秀发，乃离不开富足的营养要素。在营养要素对毛发的诸多功用方面，蛋白质保证头发的健康生长，维生素B维护头发的条达柔顺，铁增强头发的滋润光泽，碘、铜促进头发乌黑发亮(尚具防治白发功效)。所以，意欲头发健美，应在确保蛋白质、维生素B富足的前提下，适量摄入海带、紫菜、海鱼、蛋黄、绿色蔬菜等含碘、铜、铁丰富的食物。

第四，宜进酸碱适宜的食物。净化机体内在环境是美容不可缺少的条件。体液循环肩负着输送营养和排除废物的使命。排除体内代谢废物的活动，就是净化机体的过程。为了顺利完成这一过程，需将血液pH值保持在弱碱性水平，尽管维持适度的pH值主要取决于血浆中诸多"缓冲对"的缓冲作用。须知酸碱食物的合理调配也不失为有效之举。吃进的肉、鱼、蛋、动物脂肪等酸性食物，在体内经分解代谢可产生硫酸、磷酸、乳酸等多种酸性物质，于是体液酸度增高，对皮肤构成不良刺激。更因其侵蚀表皮细胞而引发皮肤弹性降低、粗糙起皱等损容现象。此外，又基于脂肪颗粒增加，导致面部罹患粉刺、疮疱等皮肤病而有损于容颜之美。因此，在吃酸性食物的同时，宜配以蔬菜、水果等碱性食物，以保护皮肤的光滑、细腻与健美。

(2)调节食物数量　有关调节食物的数量与要求，已在《中国传统气功

·虚明功》中述及，此不广说。

4. 医药美容法简述　医药美容法是指采用药物、针灸、按摩、理疗、手术等方法，通过强化、调整、修复机制而达到人体自然美的实施过程。

须知，真正的容颜之美，乃寓于生机盎然的健康体魄之中。因此，大凡防病、治病、抗老、防衰的措施，都是美容驻颜的基础方法。

在祖国医药这"一个伟大的宝库"中，既有防病治病的瑰宝，又有抗老美容的莹璧。实践表明，抗老延年方剂，诸如：由制首乌、怀牛膝、全当归、枸杞子、白茯苓、补骨脂、菟丝子七味药组成的七宝美髯丹，由生龟板、鹿角胶、枸杞子、野山参四味药组成的龟鹿二仙胶，由五味子、麦门冬、熟地黄、山萸肉、淮山药、粉丹皮、白茯苓、建泽泻八味药组成的八仙长寿丸，由白菊花、枸杞子、巴戟天、肉苁蓉四味药组成的益寿地仙丹等等，都有良好的美容效应。

我国古老的针灸医疗技术，也别具挽留青春的殊妙作用。据报道，在美国、法国、澳洲一些美容机构相继开设了针灸美容专科，并因收到不同凡响的效果而闻名遐迩。

针灸通过调整、改善、神经机制，表现出加强神经营养的效应。上世纪提出的神经营养概念，当今业已得到证实，它是对神经所支配组织起有功能调节和结构塑造的一种作用。针刺相应穴位，则可通过改善、调节神经营养机制使颜面、皮肤、腠理、肌肉等组织的血液循环加快，新陈代谢加强，蛋白合成加速，组织结构致密。从而呈现出良好的美容效应。此外，针刺疗法，尚可治疗斑秃、脱发、酒渣鼻、毛囊炎、口眼㖞斜等有损容颜美的疾病。

有关按摩美容的具体方法和卓著效果已在第二册详述，此不广说。这里仅展望一下有关现代高新技术在美容方面的广阔前景。由于美容驻颜和挽留青春有着本质联系，所以抗衰延年之术必然展现出奇妙的美容效应。美国科学家发现，随着时间流逝，人体所出现的衰老退化现象，可能与缺乏生长激素有关。近年来所作向体内补充生长激素的实验结果提示，生长激素具有抗衰老乃至逆转老化过程而达到返老还童、恢复青春的作用。据美国老年研究所推测，生长激素可能成为颇有希望的抗衰老药物之一。

实验证明，T 细胞功能状态与动物的寿限长短休戚相关，例如向有 T 细胞功能缺陷的小鼠体内注入一定量的正常 T 细胞，其寿限即可成倍延长。又如，将生体处于青春期的 T 细胞抽出予以冷藏，待该生体跨入暮年之后，再将冷藏的 T 细胞注入其体内，则可使业已衰老的机体焕出青春的活力。

美国科学家通过切除老鼠脑下垂体的实验观察发现，实施此项手术的老鼠，其超龄存活数较对照组高达10倍之多，提示脑下垂体分泌着一种导致机体衰老的激素。科学家预测，一旦觅得控制老化激素的有效途径，人们将跨入挽留青春和美容驻颜的新纪元。

第二章　气功美容术——辟谷法

由气功辟谷、气功按摩、气功静练构成了气功美容法的三大支柱。尽管辟谷在三者中不占主导地位，然而其“激浊扬清，荡污涮毒”的健美效应，却为按摩、静练所不备。因此，意欲充分发挥气功美容作用，务要进行以静练为主，以辟谷、按摩为辅的综合实施活动。

第一节　气功辟谷概述

辟谷是一种以食气、守神为手段而达到辟谷目的的锻炼方法。食气、内守乃为气功的基本内容，由于这种原因，辟谷自然当属于气功范畴。辟谷、食气、守神是含义不同的三个概念，然而三者又是三位一体的锻炼活动。

一、辟谷概念

何谓辟谷?“辟”为免除之义，“谷”为食粮之义，辟谷即免除食粮之谓。辟谷又称却粒，“却”为不受之义;“粒”为五谷之义。却粒即不受五谷之谓。《史记》中有汉高祖谋臣张良“托迹黄老，辟世却粒”的记载。此外，辟谷尚有“断谷”、“绝谷”、“绝粒”、“休粮”等名称。其义皆如“却粒”之释。

业已提及，辟谷以食气、守神为方法。何谓食气?食气又名服气，食气即存纳精气之谓，它是一种以调气为主的气功养生方法。《养生论》云:“呼吸吐纳，服气养生。”何谓守神?即恬 惔守神之谓。它是一种以调心为主的气功养生实施。《淮南子》云:“食气者，神明而守。”

二、辟谷作用

在古代，辟谷作为一种养生方法广为流传。《淮南子》云:“欲长生，腹中清，欲不死，腹无滓。”《太平经》云:“少食为根，真神好洁，粪秽气昏。”《五符经》云:“食气常有少容。”综上所引，辟谷食气乃具强身治病、延年益寿、颐养精气、美容驻颜等功效。

科学实验表明，人体通过长期进化发展，消化系统业已达到非常完善的程度。然而，为了应付不测，机体总是努力储存大可不必的过多养料，加之在

美味佳肴的诱惑下,使众多缺乏卫生知识的人染上贪口之癖。随着社会进步,人变得更加聪明,遗憾的是文明之世竟有人从"吃是为了活"的道路上滑进"活是为了吃"的歧途。"民以食为天",食物是人类赖以生存的物质。所以,人生当吃,却不应当"为吃而活"。《礼记礼运》云:"饮食男女,人之大欲存焉。"就是说在原发性动机领域中,乃是一种充斥"食"与"色"的世界,并且又表现出"贪食"、"好色"的倾向来。须知"贪食"和"好色"一样,总是带来无穷的祸害。人所共知,贪食者必然有违于"能量摄入量与生命需要量相平衡的规律",从而给人体带来一系列不可估量的危害。辟谷是恢复人体能量代谢平衡规律的有效途径,并以此为转机,显示出强身、治病、益寿、美容诸效应。由于贪食者在选择食品上和进食数量上不以人体需要为标准,而以口味嗜好和贪口癖性为前提。所以,他们经不起美味佳肴的诱惑,必将基于大吃大喝而导致脂肪细胞猛增,而且多余的葡萄糖又转化成脂肪分子充斥于脂肪细胞之中,于是体重急剧增加,而"肥成胖遂"。肥胖既能损容,又可招致疾病、衰老和死亡。科学统计表明:体重超标准幅度值恰与早死率成正比。贪食不止,则脂肪细胞与日俱增,从而引起内脏负荷过重和形成臃肿体态。此外,贪食尚会导致体内毒物含量激增。在工业高度发展的今天,空气、水源和食物都受到相当程度的污染;在贪食情况下,既摄入多余的营养,又吞进更多的毒物,加之在消化过量食物过程中,形成较多的渣滓和氧化未尽产物,这样势必造成体内有害物质蓄积增加,而有损于身心健康和摧残生理之美。《辞源》援引道书云:"神仙以辟谷为下,然却谷则无滓浊,无滓浊则不漏,由此亦可入道。"辟谷是道家养生之术,道家有关辟谷去浊以养生的理论,至今尚有指导意义。实践证明,适时适度地辟谷,是排除体内废物、清除有害细胞和清除各类毒素的有效手段。为了提高辟谷清除毒素的效果,辟谷期间除适当补充水分外,尚应适时予以清水灌肠。

适时适度地辟谷,不但不会引起营养匮乏,尚会得到更多的营养,有关"贪食营养不足,辟谷营养富足"的说法,并非不无道理。人体营养的获得,既取决于食物吃进的数量,又决定于营养吸收的多少。饱食可造成胃肠道负荷过重,引起功能紊乱有碍消化、吸收,而造成营养不足。须知,贪食性营养不足,常具有营养失调的特点,即寄生的脂肪细胞过度增加、膨大,并取代勤劳的肌肉组织,致使肌肉疲惫无力,最终导致生命重要器官营养不足。

辟谷可造成生理性相对饥饿状态,于是机体则动用沉积在细胞、组织、血管、内脏中的多余脂肪和有害物质作为能量补充,并把与人为害的病理细

胞、赘生物质和寄生组织通过能量转化的方式予以清除，从而为恢复青春挽留年华奠定了生理基础。

美国医学家布莱格指出："健康和长寿的秘密是经常清除体内的废物。"外国学者通过动物实验表明，进行适度地饥饿，可使它们的生命几乎延长一倍。因此，他们坚信："饥饿疗法，可能对延长人类寿命做出重大贡献"。此外，辟谷尚可借助人体自我调节机制，调动机体防御力量和激发青春活力。

《淮南子·人间训》中有"单豹背世离俗，岩居而谷绝，不衣丝麻，不食五谷，行年七十犹有童子颜色"的记载。辟谷是一种清洁心身的妙术。通过清洁其"心"，则道德得以涵养，情操得以陶冶，品质得以优化，思想得以醇白；通过清洁其"身"，则脏腑得以调和，经络得以疏导，筋骨得以强健，皮肤得以润泽。苏联学者申克曼指出："正确地采用饥饿疗法（最佳的自然饥饿法，首推辟谷），就会减去多余的体重，使人变得健康，变得年轻，精力充沛，神采奕奕，仪表整饬，容光焕发。总之，获得令人羡慕的健美……。"医学家舍尔顿则断言："采用饥饿疗法会使皮肤变的年轻化、红润，会使它的组织结构得到改善。皮肤显著年轻化与整个机体年轻化是一致的。"此即为辟谷美容驻颜效应的具体表现。

辟谷是一种有效的减肥方法，它可使大腹便便的臃肿体态，变为亭亭玉立的窈窕体姿。人们不禁要问，辟谷所出现的减肥效应是否会导致皮肤皱纹增多呢？皮肤具有高度的弹性，所以减肥尤其是辟谷这种生理性、调节性减肥不会引起皱纹增多现象。当然在辟谷减肥期间和前后，应减少烈日直接照射的时间，此举有利于保护皮下蛋白质胶原体和纤维结缔组织免于损伤，从而对防皱减皱不无裨益。

第二节　气功辟谷法

一、辟谷基础方法

辟谷以食气，守神为基础方法。《道藏》云："欲学此术，先须绝粒，安心气海，存神丹田，摄心静虑，气海若具，自然饱矣。"指出辟谷绝粒，须以"凝神气穴，恬惔守神"为根本。气功辟谷基础方法，分为调身、调息、调心三项内容。

（一）调身

可选用坐、卧、站等式进行调身。各式具体操作要求，详见本书《虚明功

正功修证法》。

（二）调息

可选用吞咽呼吸法、气贯丹田呼吸法和丹田呼吸法进行调息。

1. 吞咽呼吸法　本法要求以鼻或以口吸气，当吸气口满，即吞而咽之。咽则汩汩有声，咽毕，停顿稍许，再行呼气。行此食气法有助于补充营养，令人不思饮食。苏联科学家认定，人类胃中的固氮细菌，能将空气中氮气予以固定，使其变成硝酸盐，进而合成蛋白质。通常认为，只有植物通过光合作用才能把无机物转化为有机物，而动物则不具合成有机物的功能。人体固氮物质的存在，提示动物性的机体尚有植物性特征，并为辟谷食气获取营养的传统理论找到佐证。

2. 气贯丹田呼吸法　依据"气入丹田火自生"的理论，该呼吸法具有辟谷、美容效应，《了明篇》云："气入丹田火自生，眉间灼灼电光明。循环二气乾坤合，运转三宫日月行。炼就阳神添寿域，修成至宝复元精。假饶发白颜衰老，服了金丹也再荣。"气贯丹田呼吸法和虚明功中的随息呼吸法相应。其锻炼过程，要求在静呼吸法基础上，通过"轻灵巧便"地诱导，逐渐把呼吸"调柔致细，引短令长"。如是久久则出现内气下贯小腹丹田的景象和感受，形成气贯丹田呼吸法。小腹下丹田又名"天心"、"气海"、"气穴"、"祖窍"等。

3. 丹田呼吸法　承气贯丹田呼吸法而练。丹田呼吸法已在《内丹功修证篇》提及，此不广说，这里只简要谈谈其生理意义。

气贯丹田呼吸法除具有《道藏》所谓："安心气海，摄心静虑，气海若具，自然饱矣"等效应外，尚能借助"凝神气穴，息息归根"机制，向丹田呼吸法过渡，从而启开玄关祖窍，实现与先天元始祖气媾通的目的。

须知，丹田呼吸法胜于气贯丹田呼吸法一筹。它是摄入太虚精华，夺取先天正气的根本要法。气功传统理论认为，先天祖气，乃万物之源，人生之本。须知，人们脱离母腹呱呱落地之时，就是口鼻呼吸开始之日。后天口鼻呼吸虽能来往于鼻肺之间，却不能与祖气相通。"自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖气相通"。于是体内祖气，日渐耗损，俟其殆尽，则命终而殁。《闢辟仙经》云："所以能夺者，由其有两孔之呼吸也。所呼者自己之元气从中而出，所吸者天地之正气从外而入，入若使根源牢固，呼吸之间亦可夺天地之正气，而寿命绵长；若根源不固，所吸天地之正气，恒随呼吸而出，元气不为己有，反为天地所得，亦只为不得其门而入耳。盖常人呼吸皆从咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相通，所谓众人之息以喉也。若至人呼吸，直

贯明堂而上,盖切切然以意守夹脊双关,自然通于天心一窍,得与元始祖气相连。如磁吸铁,而同类相亲,即庄子所谓真人之息以踵也。”天心祖窍何以能与元始祖气相通呢?所谓“天心祖窍”,即气穴下丹田,该窍前通任脉,后通督脉,中通中脉。这正如伊真人所云:“此窍初凝,即生两肾,次而生心,其肾如藕,其心如莲,其梗中空外直,柱地撑天,心肾相去八寸四分,中余一寸二分,谓之腔子里,乃心肾往来之路,水火既济之乡。”由于天心祖窍同心肾、任督、中脉存在着渊源关系,所以一旦觅得该窍,则可由中脉等能量摄入通道,夺取宇宙物质、能量和信息,而达到辟谷养生驻颜目的。

(三)调心

选用作念、意守法进行调心。习练吞咽呼吸时,应配以作念,想象日精月华随吸气吞咽纳入自身之中。此即谓采日月精华之法。修习此法,可在户外以目直观旭日、皎月而练,也可在室内闭目通过存想日月景象而习。实施意守法,宜随呼吸法之异而选取相应内容。具体操作方法,详见本书《内丹功修证篇》。

二、辟谷实施方案

辟谷依据有无食、饮行为,分为绝对辟谷和相对辟谷两种。绝对辟谷要求不进饮食,单靠食气维持生命。《抱朴子内篇》载有:“有冯生者,但单吞,断谷三年,观其步陡登山,担一斛许重,终日不倦。又时时引弓,而略不言语,言语又不肯大声。问之云,断谷亡精费气,最大忌也。”绝对辟谷,古时谓“但单吞”。相对辟谷要求不吃人间烟火或五谷之肴,但食少量诸如茯苓、黄精、松子、果仁等滋补上品。

依据辟谷时间长短,则可分为短时、中时、长时三种辟谷方案。

(一)短时辟谷方案

本方案要求辟谷1~3天。具体方法:每周可进行一次1日的辟谷,每月可进行一次3日的辟谷。每周辟谷1日的方法轻而易举。即使这样短暂的辟谷,也会带来不小的裨益。进行1日辟谷,几乎不需要什么准备工作,为了提高效果和安全起见,辟谷的前一天其食量宜略行减少;辟谷当日,应适量饮水并适当静练和动练,此外,尚应进行家庭劳务和日常工作。辟谷结束后的第一天,可以恢复一日三餐:早餐进少许牛奶,午餐吃少量鸡蛋和流质食物,晚餐可进近乎平日的正常食量,但须清淡。

每月进行一次3日的辟谷,也常无困难,但辟谷开始前,要做到递减食

量，辟谷结束后，要做到食量递增。此外，在辟谷期间除保证充分饮水和适量地运动（包括动练）外，还要进行必要的观察。

（二）中时辟谷方案

本方案要求辟谷 4～9 天，每季可进行一次中时辟谷。实施连续 7 日的辟谷，则需严格按照要求进行。在辟谷前的三天内，就应开始进行食量递减的准备工作，这样有利于人体各系统，特别是消化系统对辟谷的适应，此举有助于辟谷顺利进行和获得圆满成功。辟谷结束后的头三天内，要严格遵循食量递增的要求，逐渐恢复到平时食量。为了安全，在辟谷期间，除保证充分饮水、系统练功和适量活动外，还宜进行周密地观察，以防不测发生。

（三）长时辟谷方案

本方案要求辟谷 10 天以上。每年可进行 1 次长时辟谷。为了确保安全和圆满成功，长时辟谷必须在富有辟谷经验的老师指导下和遵照更严格的要求去进行。长时辟谷要充分作好辟谷前的准备工作：首先要作好充分的精神准备。辟谷者出于自身需要（诸如健康、长寿、美容等需要），激发辟谷动机，进而确定行动目标，并在坚强意志鼓舞下，不断为达到预期目的进行主动进取。在实施长时辟谷前，除要求具有良好的心态外，至少还应作好两项准备工作，第一，要作好全面的身体检查工作，第二，要严格按照规定完成食量递减程序。

在长时辟谷期间，尚需进行必要的身体检查和严密的监护措施。此外，饮水、练功和运动也是长时辟谷中必须执行的内容，如果进行超长时辟谷，尚应补给适量的滋补上品。

长时辟谷结束后，要严格作到逐日递增食量，其递增速度，因辟谷时间长短而异。总之，辟谷时间越久，其递增至正常食量所需时日愈长。

人们在辟谷开始，皆会出现不同程度的饥饿感，当然这不是机体出于对食物的迫切需要所导致的真正饥饿，而是一日数餐习惯所养成的精神性饥饿。就是说尽管主观上感到饥饿，而客观上并不短缺营养，明确了辟谷的重要性和必要性，则能在积极意志的影响下，将精神性饥饿感予以消除。

适时适度地辟谷不会导致与身体有害的不良反应。有人可出现精神饥饿、头晕目眩、四肢发凉、软弱无力等不适感受。有人则不思饮食，毫无饥饿之感，相反，却感到体质增强，精力充沛，头脑清醒，思维敏捷，甚至开拓新的感觉领域，诸如能看到平时看不到的色调，能嗅到一向嗅不到的气味。有人提出辟谷可诱发特异功能的论断，对此还有待进一步观察与证实。辟谷虽称

断谷，但并非恒久的真正断谷，它乃是一种短暂的“断谷”行为。辟谷以不引起生理绝对饥饿和营养绝对不足为前提。必须指出的是，辟谷时间并非愈长愈善，切莫置“生命规律”而不顾，一意孤行，逞强好胜。须知辟谷时间过长、将基于营养绝对匮乏导致一系列带有挣扎性或呼救性质的不良反应，遇此情况必须及时妥善处理，否则将酿成死亡恶果。

（下接第二册第三章）

第四篇

气 功 益 智

田英琴

众所周知，在世界政治风云变幻、国际时局动荡的今天，全球范围内掀起了一场经济实力、综合国力竞争的浪潮。经济、国力竞争，集中表现为科学技术竞争。而科技竞争，归根结底则是人才竞争、智力竞争。因此，这场竞争的关键在于开发智力和培养人才。

21 世纪即将来临之际，我们适逢良好机遇，也面临着严峻挑战。迫于形势，我国则把努力提高全民族素质和大力培养科技人才作为头等大事来抓。

站在人类发展前景无限美好的高度，通过对人类更高需要的反思，在我国掀起一场气功益智的群众运动。这场运动是人类在探索自然界宏观、微观世界奥秘征途中的一支异军突起，它肩负着认识自身、开发自身、发展自身、完善自身的光荣使命，这是人类自身发展过程中的一个飞跃。可以预料，通过气功益智广泛、深入地开展，人类必将为自己谱写出创世之举的新篇章。

第一章　气功益智概论

气功益智即以气功增益智慧之谓。实践证明，气功益智“经济简便、实用有效”。所以气功用于益智具有重要意义。

包括气功在内的中国传统益智法，乃是我国劳动人民在提高自身素质的长期实践中所积累的宝贵经验总结。历史证明，气功具有：“还精补脑，益智养神，启迪智慧，通达学术”等作用。

第一节　智力

智力即人的聪明才智，它是智慧的一种。佛教把智慧分为有漏、无漏两大类。有漏智慧即俗人智慧，又称“俗智”。无漏智慧即圣者智慧，又称“圣智”。从人体科学来讲，圣智并非玄学，它乃是人类的一种高级智慧(详见《止观开悟篇》)。

一、智力概念

智力在佛教称谓“俗智”。智力在理论和应用上，尚有待进一步认识与实践。所以，历史上的东西方心理学家，在致力于智力理论研究的同时，又潜心探索其操作实践。智力的概念，随着历史和自然科学的发展不断赋予新的内容。然而，对智力迄今尚未制定出一个确切、简明、科学的统一概念。以下列出几种较流行的观点。

(一)智力是人脑进行归纳与演绎、分析与综合、抽象与具体等活动能力的总和，即思维能力。

(二)智力是判断、推理、思考、分辨、抉择、观察、学习、记忆等能力的总和。

(三)智力是认识能力和实践能力的统一，即观察能力、思考能力、想象能力、记忆能力、学习能力和实践能力的统一。

美国纽约大学医学院著名心理学教授韦克斯勒长期致力于智力研究工作，并做出了举世瞩目的贡献。他认为智力不是单一的实体，而把其定义为：“智力是个体有目的的行为，是进行有理智的思考及有效地应付环境的整体

或综合的能力。"概括地讲，智力是各种心智的总和。当然，不可把其总和理解为诸心智活动的机械叠加，而是复合、有序、统一的整体反应。从哲学上讲，智力是指人们认识能力和实践能力的总和。认识是主体对客体的能动反映，即客观世界的主观反映。作为认识主体的人，具有自然性、社会性、意识性和实践性的特征。而充当认识对象的客体则具备客观性、对象性和社会历史性特征。实践是人们在一定社会条件下进行能动改造、探索现实世界的客观物质活动。所以，客观物质性、自觉能动性和社会历史性则必然成为实践活动的基本特征。人们对客观世界的认识活动是在社会实践中产生和发展起来的，即实践是认识的来源，是认识发展的动力，是检验真理的唯一标准。显然，实践决定着认识，当然，认识又反作用于实践。依据认识、实践的辩证关系，则可把智力定义为：智力乃是人们认识、改造、探索现实客观世界能力的心理特征。

二、智力与能力

人所具有顺利完成某种活动的心理特征谓"能力"。能力通常分为一般能力和特殊能力两大类。"一般能力"是指在完成日常基本活动中所表现出来的种种能力。诸如观察力、记忆力、想象力、思考力、注意力、灵敏力、学习力、应变力、反应力等等。这些都是人们完成通常活动所需要的一般能力。"特殊能力"是指在完成个别专门职业活动所表现出来的能力，诸如音乐、绘画、表演等能力。

一般说来，智力与能力皆属于心理特征，二者之间既有联系，又有区分。必须明确，人们在生活、实践中所表现出来的一切心理活动不都是能力，同样一切能力亦不都是智力。智力离不开一定量和质的能力，能力为顺利完成某种活动的单一心理特征。就是说，能力有不同的属性，而智力则是不同属性能力的综合。

人的能力有大小之别，智力有高低之分。当然，能力可以培养，智力能够发展。教育是提高智力的重要途径，实践是发展能力的基本条件。智力发展有早有晚，有人少年崭露头角，有人壮年大器乃成。

三、智力与素质

人体所具感觉、运动、神经等系统的天赋结构、功能特性谓"素质"。素质世代遗传，与生俱来，所以表现出稳定性的特征，然而它又随着群体或个体

的发展而变化。素质属于生理范畴，它是人类智力发展和人才成长的物质基础。当然，先天素质并不能决定后天智力水平与能力大小。所以，在强调提高全民族人口素质重要性的同时，不可片面夸大素质在智力发展及人材成长中的决定性作用。

四、智力与天资

天资即天然素质。天资与素质在心理学上属于同一概念，若深入分辨，二者并非全然相同。素质存在着不同质与不同量的层次性，而天资则以具备相当的质与量的素质作为规定性。显然，天资乃资质聪慧之谓。天资相当于佛教中所称的"慧根"。天资是发展高水平智力的重要基础，但不是先决条件。就是说，智力的发展，既取决于天资，又决定于实践。

五、智力与天才

聪颖天资与勤奋实践相结合所发展的超常智力谓天才。智力与天才的关系，即共性与个性的关系。就是说，作为共性的智力，必然寓于天才等个性之中。因为作为个性的天才，只是智力的一种特殊类型。天资是天才形成、发展的物质基础，而勤奋学习实践，则是天才成长的重要途径。所以，从一定意义上讲，"天才就是勤奋"。古人云："精诚所至，金石为开"，"锲而不舍，金石可镂"。就是说，天才乃是一种以"业精于勤"为因、以"建功立业"为果的实践活动。近代举世闻名的物理学巨匠爱因斯坦，将自己的成功经验列成公式：$A=x+y+z$。A 代表成功，x 代表勤奋，y 代表方法，z 代表实干。

六、智力与知识

知识是人类实践活动的经验总结。智力与知识之间存在着相辅相成的关系。一方面知识是发展智力的基础，即在掌握知识过程之中，智力得以发展并通过知识运用表现出来。另一方面，一定的智力水平，又是掌握知识的前提，即智力的高低直接影响着人们掌握知识的广度、深度和速度。正确认识和处理智力与知识的辩证关系，对开展教育、培养人才具有重要意义，在教育过程中，既要重视知识传授，又要加强智力培养。只有把二者有机地结合起来，才能提高教育质量。

七、智力测验

智力测验是心理学中应用最广和影响最大的技术，它通常用于评估人的智力水平和智力损伤、衰退程度等。各种智力测验都采用由一定测验项目或作业所组成的量表为方式，通过计算完成量表内容的数量、质量，来判定一个人的智力高低。在诸智力量表中，斯坦福—比纳智力量表和韦克斯勒智力量表具有重要应用价值，为心理学家所共许。所以，以下只简要谈谈这两种量表。

(一)斯坦福—比纳智力量表

该量表在应用中提出了智力商数的概念，简称智商(IQ)。智商计算方法即把智力年龄(MA)，除以生理年龄(CA)，再乘以100。其公式为：$IQ=\frac{MA}{CA}\times100$。智商表示一个人在其同龄一般人中的智力水平。根据智商高低，特曼把智力水平分成七个等级。其标准为：

天才：智商范围在140以上。
超高智：智商范围在120～140。
高智：智商范围在110～120。
中等：智商范围在90～110。
愚钝：智商范围在80～90。
临界线：智商范围在70～80。
低能：智商范围在70以下。

(二)韦克斯勒智力量表

该量表包括成人、儿童、学龄前等量表。其中的成人量表分测十一项内容：

第一，常识：包括29条题目。主要测量知识广度、学习能力、认识能力、记忆能力、接受能力等。

第二，运用：包括14条题目，主要测量人的判断能力、理解能力、实践能力等。

第三，心算：包括13条题目。主要测量人的推理能力、主动注意能力等。

第四，相似性：包括13对词。主要测量人的抽象思维、概括能力等。

第五，背数：包括顺背、逆背两项内容。主要测量人的注意能力、记忆能

力等。

第六，词汇：包括40个词汇。主要测量人的言语理解能力、知识广度、文化背景等。

第七，翻译：由1~9个数字及其代表符号组成。主要测量人的学习能力、辨别能力、灵活性能等。

第八，填图：由21张卡片组成。主要测量人的视觉记忆、视觉理解、分辨能力等。

第九，积木图案：由9块积木组成。主要测量人的分析、综合、知觉能力等。

第十，图片排列：由10组图片组成。主要测量人的组织能力、理解能力等。

第十一，图像组合：由4套切割成数块的图像板组成。主要测量人的思维能力、知觉能力、组织能力、分辨能力、综合能力等。

韦克斯勒智力量表以放弃心理年龄概念而保留智商概念为特点，所以，它的智商内涵不以 $IQ=\frac{MA}{CA}\times 100$ 公式来表示，而采用离差智商的概念。离差智商表示被测验者的成绩偏离同年龄组平均成绩的距离(以标准差为单位)。其智力等级分类为：

超高智：智商范围在130以上。
高智：智商范围在120~129。
聪明：智商范围在110~119。
中等：智商范围在90~109。
愚钝：智商范围在80~89。
临界线：智商范围在70~79
智力缺陷：智商范围在69以下。

第二节　气功益智原理

英国著名心理学家科鲁克经过深思熟虑指出："东方禅定(气功)是挖掘大脑潜能的利器，入定(气功入静)是打开智慧宝库的钥匙。"的确，气功在开发智力方面卓有成效。那么气功通过何种机制而奏益智增慧之效呢?以下就回答这一质疑。

一、气功开发大脑潜能的益智机制

开发大脑潜能是气功益智的基础。那么大脑有无潜能可供开发呢?科学研究表明,人脑具有巨大的潜能。通常人们的一生,只动用了大脑1～10%的能力,而90～99%的潜能有待开发和利用。脑科学家指出,右脑的后备功能尤其巨大,这是由大脑严格遵循"功能单侧化规律"进行发育所决定的。因为包括学习、教育在内的社会实践活动,侧重为左脑的充分运作和积极发展提供了时空,却大大限制了右脑的用武之地,从而使右脑处于闲置状态。为什么人类社会,尤其是现代社会导致了左脑主导发育呢?原来人脑两半球具备功能不对称性的特征。即右利手者(即劳动中运用右手为主的人),其左半球能对各种感觉冲动进行最高水平的整合而形成文字符号、抽象概念,所以左脑主司理性认识、抽象思维活动,以抽象概括的形式反映客观世界。右半球能对感觉冲动进行最复杂的整合而形成人、物、时间、空间、音乐、图画、艺术等具体形象,所以,右脑主司感性认识、形象思维活动,以具体、形象的形式反映客观世界。人所共知,人类的劳动实践乃是一种自觉主动性活动,即在理性认识指导下的实践活动。因此人类的社会生活乃是以运用抽象思维运作为主的运作,以致使左右脑发展处于不平衡状态。这就是右脑成为一个具有雄厚后备力量和存在巨大潜能的原因所在。大脑两半球尽管存在着明确分工,然而高水平的智力活动又必须建立在左右半球高度协同统一的基础之上。科学实验表明,开发右脑,不但能够提高形象思维能力,而且尚可大大增强左脑的记忆、学习、思维、认知等功能。诺贝尔奖获得者斯地利依据实验结果得出结论:实施加强两半球协同活动的训练,可以明显提高学生大脑的整体功能。奥恩斯坦教授通过实验研究发现,右利手者,由于偏重运用左脑,致使右脑处于"无能"状态,左脑基于缺如一个"有力"右脑的配合,其自身功能也大为逊色。相反,如果对作为创造能力和灵感思维源泉的右脑这个"未开垦的处女地"施加适当刺激,并予以充分开发,那么在赋予左脑巨大支持力量的同时,将使整个大脑的功能效率五倍、十倍地提高。科学研究表明,右脑较左脑具有更大的信息容量,因此,右脑既有接受巨额信息的能力,又有较长时间储存信息的功能。这就是为什么开发右脑可以大幅度提高记忆功能的原因。有的学者指出:通过充分运作形象思维进行右脑开发,乃是增强记忆功能、提高智力水平、减轻学生负担、保证教学质量的重要途径。因此,开发大脑潜能,应以右脑为重点。那么,以何种手段实施右脑开发呢?实

践证明，气功乃是开发大脑潜能的重要方法，对挖掘右脑潜能尤其有效。这是因为：

第一，科学实验证实，气功可使大脑处于同步、有序化状态。基于全脑共振、相干、振荡，其整体功能必将跃迁到一个崭新的层面，从而调动起大脑两半球的巨大潜能。

第二，练功是实现意识歧变状态的重要手段。意识歧变是区别于正常意识的一种特殊状态。进入此状态可产生一系列特异感知：诸如时空感受变易、自我无限弥漫、自我知觉消失以及主体同宇宙融为一体等神圣内验。奥图博士在《潜意识与特异功能开发》一书中写道："静思是发挥潜能的一种方法，……静思是东方文化中的一种艺术。有的来自佛教禅宗，也有的导源于道教。我们没有理由为文化上的偏见或不熟悉这些复杂的名词而忽略排除这类发挥内在潜能办法。"著名学者埃伦伍德指出："入静可导致意识歧变，而后者则是潜能产生的沃土。"就是说，由于气功是达到意识歧变状态的有效方法，所以，气功自然可以借助意识歧变沃土培植出可观的大脑潜能。

第三，日本医学教授品川嘉也博士认为，抑制抽象思维，活化形象思维有助右脑开发。练功是一种直觉内验过程，因此，其思维方式表现出直接、具体、形象等特征。在练功初级阶段（有为阶段），乃以抽象思维转化为形象思维为要求。科学研究证实，右脑同形象思维休戚相关：即提高右脑功能，可以丰富形象思维，而运作形象思维，则可开发右脑潜能。人所共知，练功初期有为阶段所选用的意守、作念、观想等调心方法，都是形象思维的具体运作。因此，气功对右脑潜能的开发表现出积极作用。如果进入高级的无为练功阶段，那么将基于形象思维转化为无觉无观思维，而对大脑显示出殊妙的益智增慧效应（详见《止观开悟篇》）。

二、气功优化大脑功能的益智机制

我国著名科学家钱学森教授说："气功可使人体达到最优功能态。"气功科研结果表明，气功具有优化大脑功能态的珍贵作用。

这里结合耗散结构理论谈谈气功优化大脑功能的机转。热力学第二定律指出，一个不与外界进行物质和能量交换的孤立系统，它的熵总是随着时间的推移而单调地增加，直至达到熵的最大值。熵是热力学中的一个基本概念，它与体系中的无序程度成正比。相反，负熵则是与体系中的有序程度成正比。所以，熵是无序的量度，负熵是有序的量度。说明一点，作为热力学状

态函数的熵,乃是在平衡状态之下所定义的。

当今学者把物理学中的热力学概念用来解释生命现象,因此,熵与负熵也可以应用于非平衡开放的生命系统。即用熵或负熵概念来解释生物的生存、发展、衰老、死亡等现象:当熵在生物体系统内增长到最大限度,该系统则进入完全无序的静态平衡的死亡状态。相反,如果生物体系统不断由外界摄入负熵(人体在气功态下尚可自行产生负熵),那么,该系统则可维持其有序的非平衡状态,从而得以生存和长寿。根据热力学第二定律,在孤立系统中只存在着熵增大的事实,而在开放系统中却可出现熵减小的过程。著名物理学家薛定谔在其《生命是什么?》一书中指出:生命之所以能够生存,在于能从环境中不断获得"负熵"或称之为能"吃进"秩序。所以,当开放系统从外界所获负熵流大于系统内所产生的熵产率时,就可使系统熵变化率减小。就是说,当生物体从外界摄入低熵的大分子食物而排出高熵的代谢分解产物时,则可维持其自身的协调有序状态。

粗略地温习了热力学知识之后,则可转入耗散结构问题的讨论。。比利时科学家普利高津首先对由平衡态转移到非平衡的近平衡状态(即离平衡态较近的非平衡区或称线性区)进行了研究。研究中发现,线性非平衡区系统随着时间推移总是朝着熵产生减少方向进行,直至达到一个稳态之后,其熵的产生则不再随时间的推移而变化,从而提出了最小熵产生原理。在研究远离平衡态的非线性区又发现,最小熵产生原理在该区却不复成立。于是,普利高津氏在这些成果基础上,经过 20 年的深入研究之后,终于在 1967 年提出了耗散结构概念。耗散结构是指生物体在不断摄取外界物质、能量和不断消散物质、能量的动态变化中以维持这种远离平衡状态非线性区所形成新的稳定宏观有序过程的一种结构。耗散结构理论表明,开放系统可以从无序状态向新的有序状态转化,从而解决了热力学第二定律与生物学进化论的矛盾。即是说,在从平衡状态到近平衡状态再到远平衡状态的过程中,当达到远离平衡状态的非线性区时,一旦系统中的某个参量变化达到一定阈值时,则可通过随机涨落来实现系统突变,即发生非平衡相变:原来无序、混乱状态转变为一种时间的、空间的、功能的有序的新结构状态。

生物体借助新陈代谢,不断与自身产生的无序、混乱状态作斗争。即通过摄取外界物质、能量,不断合成新成分(重建新结构),取代旧成分(破坏旧结构)。这种新陈代谢活动,即"自我更新"过程。新陈代谢是生命的基本特征,从这个意义上讲,生命体都是开放系统,都是耗散结构。人当然也不例

外，不过人既是生物的人，又是社会的人，而从本质上讲则是社会的人。因此人体乃是一个生物、心理、社会的开放系统。是一个特殊的耗散结构。耗散结构存在着高低层次之分，例如人体的细胞、器官、系统、整体就是高低不同的耗散结构。须知，不论细胞、器官或系统耗散结构，都是一个有组织的完整系统。都代表着一种复杂的整合层面，并充当组成整体最高耗散结构的不同层次。

科学实验表明，实施气功锻炼，可以提高人体有序化程度。诸如，气功态中所呈现的脑电 α 波幅增大、左右手皮肤电位同步化、心脏博动节律化、经络现象对称化等等，都是人体某种程度和某个层次负熵化的具体表征，从而提示气功可以使人体在空间结构和时间节律上提高其有序化水平，将人体耗散结构推向一个高新层次，这样以来，人体功能必然趋于全面加强，在智力方面则可表现为全新超常的心智效应。

此外，气功对人体耗散结构的优化效能，既是气功益智增慧的机制，又是气功促进人类进化的生理基础。

三、气功开拓信息通道的益智机制

人体是个高度组织化的有序系统，其各层次的有序结构和有序功能，都是在生命信息调控之下而实现的。显然，信息对人体有着十分重要的意义。

人体在与外界所进行的信息交换中，表现出自身的特异性，就是说，由于人体是一个高度有序、高度复杂、高度精密和高度发达的生命密码信息系统，于是，在信息接受的选择上极为精微，显示出严格的匹配特性。基于这种原因，人体无法接受来自宇宙的诸多有益信息，从而限制了自身功能的提高与发展。气功科学研究表明，练功具有提高人体信息效应和开拓信息接受特殊通过的可能

有关气功开拓信息通道、增加信息量的科学实验，国内外均有报导。国外 R・K、J・P、J・T 等人，在七十年代初期就开始对瑜伽功实践者进行了生理、生化等方面实验观察。实验结果提示练功对人体具有扩大信息通道和增加信息容量的效应。练功何以能开拓信息通道呢？W・R 通过研究发现，采用人工制备的电磁振荡，乃可反馈于大脑，有助于脑电波幅度的提高。美国国家宇航局根据研究结果提出报告：加大神经细胞膜内外电位差，可以促进神经元的分裂与再生。所以，当气功态下，脑电波与休曼共振波发生同步共振、相干振荡时，则将基于细胞膜电位的增大，而引起神经元的再生，从而

为开拓神经系统信息通道和提高全脑功能提供了生理基础。

业已提及，人体是个开放的非平衡系统，所以它必须"靠吃进秩序来维持自身的有序结构"。即"靠从外界获得负熵来延续自身生命"。气功科学研究表明，人体有序化并非只靠吃进食物或吸入空气来实现，实施气功锻炼除能直接减少自身熵值外，尚可通过疏通能量通道的机转从宇宙中摄取大量能量及信息。

气功传统理论认为，头顶梵穴和体内中脉乃是接收宇宙能量、信息的重要渠道(参见《第九篇·密宗功法系列》。常人由于身、口、意三业干扰，其梵穴、中脉总是处于封闭阻塞状态，所以，尽管人体亟需要宇宙能量、信息的支持，却无从获得，以致大大限制了人体功能的发挥。进行系统的气功锻炼，乃可有效地控制身、口、意无序运作，提高人体有序化程度和加强自组织化功能，从而有助于打开梵穴和导通中脉，以保证宇宙生命能量和信息源源不断地输入体内。于是大脑必将在强大宇宙能量、信息支持下，发挥巨大的潜能，显示出非同寻常的聪明才智。

四、气功激发人体能场的益智机制

人体能场，又称"人体场"、"人体生物场"、"人体生命场"等。科学研究表明，练功可以激发产生较强的人体生物场效应。生物场效应是指包括能量、信息、共振、同步等与场相关的诸多效应。在讨论气功生物场效应之前，须明了场的概念。实物和场乃是物质存在的两种基本形态。因此，宇宙间的一切物质都有其实物和相应的场。场具有能量、动量和质量的特性，实物间的相互作用，就是借助相应的场来实现的。人体也是物质，所以，同样具有实物和场两种基本形态。人体生命场乃是生物大分子生命场、细胞生命场、组织生命场、器官生命场、系统生命场相叠加的复合场，其性质可能是由各种物理场(如电场、磁场、电磁场、等离子场、辐射场等)和生命场相互渗透的综合场。科学研究发现，一切物体都向空间辐射电磁波。从原子论角度来讲，人体和其它物体一样，都由原子所构成，所以人体也具备向空间辐射电磁波的特性。电磁波是指交替产生变化的电场和磁场将其携带能量向空间由近而远的传播效应。电磁波依据波长不同，分为γ射线、χ射线、紫外线、可见光、红外线、微波、无线电波、交流电等等。电磁波现象不论在宏观和微观世界中都是普遍存在的。人体就是一个电磁系统，人体不但可以向四周辐射电磁波，还可接受来自周围空间相匹配的电磁波(波长、频率相同的电磁波)。因此，

人体乃可通过电磁场、电磁波同周围物体、人体相互发生作用。实验证实，练功就具有激发加强此种相互作用的效应，这就是所谓的气功生物场效应。气功生物场效应既是外气治病、进行遥感的理论依据，又是气功益智、优化功能的作用机转。诺贝尔奖获得者约瑟夫森认为，升华智慧的顿悟，“就是意识场不受干扰，让固有智能闪现的结果。”意识场是人体生物场的一部分，莫夫蒂克博士通过研究人体生物场指出：人体生物场分为电磁场、心理活动场两部分。就是说人体场中存在着一个与思维、意识有关的思维场、意识场。练功进入深层气功态，则可最大限度地减少来自身、口、意三业的干扰，于是神经系统则处于最小激发态，此时意识场就犹如一个真空。科学家提醒人们，“真空并非一无所有，其中潜存着激化效应。”即是说，功中意识场不受或少受干扰，就意味着能量的积累，从而为提高全脑功能奠定了物质、能量、信息基础。

事实证明，宇宙中存在着无穷无尽的“生态量子场，并以一定的频率进行波动而辐射能量。意欲使人体处于高能状态，必须不断从宇宙摄取足够生命能量。练功可使包含诸多潜能的人体生物场进入高度有秩状态，以实现同宇宙共振、偶合、同步、相干，从而把人体功能推向一个崭新的层面，其时大脑必将迸发出璀璨的智慧火花。

第三节　气功益智科学实验

大量科学实验资料表明，气功具有珍贵的益智效应。气功益智效应引起科学工作者的极大关注。为了验证气功益智的客观作用和探索其作用机转，广泛开展了有关气功益智的科学实验。

一、气功益智心理实验

我们同中国科学院心理研究所著名心理学家王极盛教授合作，开展了有关气功影响心理功能的实验研究。基于人类心理活动多层次的特点，我们从整体观出发，设计出测定记忆学习系统、思维系统、知觉动作系统和感觉系统功能活动的多项指标。

（一）气功影响学习记忆系统的测试实验

我们对该系统制定了三项测验项目和三项测验指标。学习和记忆既是大脑的重要功能，又是智力的中心内容。学习是指经验（或称行为、习惯）的

获得和发展过程。显然，接受教育、获得知识、掌握技能等实践活动，都属于学习的范畴。记忆是指获得经验的保存和再现。记忆是进行学习的心理要素和形成经验的心理基础。学习和记忆是属于两种不同性质的心理活动，然而二者又总是密不可分地联系在一起。我们所测定的学习、记忆项目，包括学习能力、联想能力、记忆速度、记忆广度以及记忆准确性、持久性等内容。通过卡片读词测试，测定学习联想能力；通过背诵和记数测试，测定记忆速度；通过四套顺序数字表测试，测定顺序数字记忆广度；通过四套倒逆数字表测试，测定倒逆数字记忆广度。经统计学处理练功前后测定结果，均达到显著水平，证明气功具有提高学习能力和增强记忆能力的作用。

（二）气功影响思维系统的测试实验

我们对该系统制定了三项测定项目和七项测定指标。思维是人脑对客观现实的间接、概括反映。思维以分析与综合、归纳与演绎、抽象与具体为基本反映过程，以概念、判断、推理为基本反映形式，以事物本质、事物共性、事物内在联系为基本反映内容。思维既是高级认识活动的基础，又是智力活动的要素。我们采用字色干扰测试法来测定思维灵活性能力；采用读紫色、兰色数字测试法来测定思维质量、速度；采用黑红数字测试法来测定综合分析、判断、推理等能力。经统计学处理练功前后测定指标，其结果均显示出显著差异，表明气功具有提高思维能力的作用。

（三）气功影响知觉动作系统的测试实验

我们对该系统制定了两项测验项目和三项测定指标。任何实践都由个别动作所组成。动作活动的善巧、正确、精细、迅速、经济程度，反映着实践能力。前已述及，实践能力是智力的重要表现。因此动作的数量、质量，代表着智力的一个重要侧面。我们采用的简单动作测验法是让被试者钳珠。测定指标是动作速度（一分钟准确钳珠数的数目）与动作准确性（计算钳珠球失误的数目）。采用的复杂动作测验法是让被试者从四种大小不同的珠球中钳选指定的一种。测定指标是复杂动作速度与复杂动作准确性。经统计学处理测定结果，练功前后四项指标，均显示出显著差异。表明气功具有提高知觉动作能力的作用。

（四）气功影响知觉系统的测试实验

我们对该系统制定了五项测验项目和九项测定指标。知觉是客观事物直接作用于感觉器官所产生的最初级反映形式，是事物表面、个别属性在人脑中的反映。感觉分为外部感觉和内部感觉两大类。前者包括视觉、听觉、嗅

觉、味觉、肤觉等，后者包括运动觉、平衡觉、机体觉等。感知是感性认识的基础，是整个认识的起点。因此，应当重视感觉、知觉在智力发展中的基础作用。通过诱发脑电活动等项研究证实，气功具有改善听觉、视觉、体觉等活动过程的功能。我们采用弹簧压力测痛器、触觉规测定身体不同部位的痛阈、耐痛阈、耐痛水平、痛余觉、痛适应、两点阈等项目。经统计学处理练功前后九项测试结果均显示出显著差异，表明气功具有提高感觉、知觉系统功能的作用。

（五）气功影响注意活动的测试实验

注意是一种心理状态，而不是一种独立的心理过程。即注意是感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理活动的共同特征。任何一种心智过程都离不开注意指向活动。所以，注意乃是有效进行智力活动的基本条件。人所共知，意守法是气功操作中的重要内容，而有为意守法，则是训练有意注意的基础方法。因此，从理论上讲，气功当具有加强注意力的效应，这一推理通过科学实验业已得到证明。采用数字划消方法测定注意广度、分配、范围、强度、稳定性等项目，经处理显示，练功后数字划消成绩显著提高，表明气功具有加强注意力的作用。

二、气功益智生理实验

我们同中国科学院、航天医学工程研究所、清华大学合作，对练功者开展了包括脑电、信号响应、皮肤电阻、穴位皮肤温度、血流图、循环、呼吸、血浆 cAMP 和 cGMP 等项目在内的系列生理、生化实验观察。这里只简要谈谈我们在脑电和信号响应方面的实验观察结果。

（一）气功影响脑电的实验研究

我们同中国科学院生物物理研究所孙福利教授和航天医学工程研究所候书礼等研究员协作，采用电子计算机分析脑电功率谱新技术，开展了气功影响脑电的实验研究。

人所共知，人体是以大脑为中心的多层次的整体系统。大脑由一百多亿细胞所组成，是一个多性能、高效率的自控系统。大脑皮层是人体功能活动的最高调节者，又是进行思维这一生物最高级运动形式的主要物质基础。大脑是自然界中结构最复杂、功能最完善的系统。大脑在对人体与环境之间以及人体内各层次之间进行调节的同时，并对自身发挥着调整作用。即大脑根据来自内外环境中瞬息万变的信息进行分析综合，借助自身高度发展的调

控装置，对人体各层次的生理活动进行精确的调节，从而保证了整体生命的正常活动和发挥良好的智力功能。因此，当练功把大脑活动推向一个更高的有序化状态，则人体不同层次的有序活动也将随之加强。这一效应对提高智力活动具有广泛而重要的意义。我们通过脑电图频谱分析发现，在气功态下，脑电 α 波相干函数增加，α 波功率显著提高，我们将练功组同睡眠组、闭目静息组进行对照，在统计学上均达到显著差异的水平。在非练功者，不论是同侧脑各叶，还是左右脑之间，其相干性颇低。练功中所呈现的脑电波相干现象，既可作为脑细胞电活动有序化程度的量度，又可作为入静深浅的标志，所以，气功态下的脑电波显著相干，提示着全脑由耗能转向储能、信息量增加和信息容量增大，从而为气功益智提供了生理保证。此外，脑电波功率的提高，尚意味着脑细胞膜电位加大。此种效应对促进大脑结构与功能发展，可能具有重要意义。

(二)气功影响信号响应的实验研究

我们和精华大学有关专家协作，开展了气功影响信号响应系统的实验观察工作。信号响应广泛存在于仪表、监视、目标搜索、航天驾驶等人机系统中，人的信号响应能力，影响着整个人机系统的性能。信号响应能力，包括响应时间、灵活性、稳定性、时间知觉、空间知觉、推理能力、判断能力、注意能力、学习能力等内容。信号响应涉及到人脑对信息的输入、储存、编码、提取等过程，所以，信号响应能力的提高，标志着大脑功能的协调与改善以及智力活动的加强与发展。事实表明，优化信号响应能力，在适应或改造社会、自然等方面都具有积极意义。

我们通过信号响应实验发现：练功后较练功前瞬时信号响应速度提高，与对照组比较，在统计学上具有显著差异性，其稳定性和持续性也较对照组为好。限时解题测试，功后较功前错误次数明显减少，正确次数明显增多，与对照组比较有显著差异，提示气功具有改善、提高人体信号响应能力的作用，证明气功乃是开发大脑智力的有效手段。

第四节　气功益智资料

在本节分别介绍气功益智历史资料和现代科学实验资料。

一、气功益智历史资料

在我国历史文献中不乏气功益智的记载。兹仅摘几则,以飨读者。

气功益智在我国历史悠久,源远流长。早在公元前580年左右的春秋时代,就有文字记载。当时伟大的先哲道家创始人老子在其《道德经》中写道:"天得一以清,地得一以宁,神得一以灵。"明确指出了"一"(入静无为状态)的"灵神不昧"作用。此可谓气功益智的经典理论。

儒家始祖孔子云:"知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得"(《大学》)。此可谓气功益智的系统理论。成书于西晋的《黄庭经》,历来被奉为道教气功的"金科玉律"。《黄庭经》以"存思黄庭,炼养丹田,积精累气,返颜补脑"为指导思想,该书的第二十六章中写道:"高奔日月吾上道,郁仪结璘善相保,乃见玉清虚无老,可以回颜填血脑。"大意是说:内丹气功要求,每当丹田真气发动时,则宜行日月(即阴阳)升(即高奔)降这种殊妙功法(即上道),借以善保自身日精(即郁仪)月华(即结璘),如是精于修习,大成之人,则可证得像玉清虚无老(即太上老君)这样的圣果,即使小成之人,也可获得返老还童(即回颜)或益智增慧(即填血脑)之效。

南北朝梁代著名文学理论家刘勰,在被誉为古代文学理论巨著的《文心雕龙·养气》中说:"是以吐纳文艺,务在节宣,清和其心,调畅其气,烦而即舍,勿使壅滞,意得则舒怀以命笔,理伏则投笔以怀卷。"在《神思》中还说:"是以陶钧文思,贵在虚静。"指出调气入静具有"焕发灵感,陶钧文思,锦心绣口,娟秀文章"的殊妙作用。

北宋大诗人苏轼(苏东坡),善巧练功静坐,由于深刻领略到气功益智的非凡功效,他颇有感触地写道:"欲命诗语妙,无厌空与静,静故了群动,空故纳万境。"指出练功入静乃可"廓清杂念,萌发灵感",即心扉空旷,自然"拓宽思路,广纳万境",故"锦文不厌其静,华章不厌其空。"一代理学宗师、南宋教育家朱熹,通过练功实践,亲身体验到气功益智的非凡功效。从而提出"半日读书,半日静坐"的主张,并在其主持的全国四大书院之一的江西庐山白鹿洞书院中付诸实施,成为把气功益智广泛运用于教育事业的先河。

明代著名学者王阳明是位实行气功与教育相结合的实践家。他通过亲身实验观察,获得学生受益于静坐的直接经验,这位大教育家指出:"见诸生多务知解,口耳异同,无益于得,姑教之静坐,一时窥见光景,颇收近效。"他在其著文《教约》中,突出德、智、礼相统一的教育思想,并强调"整容定气"、

"心气和平"、"澄心肃虑"等有关气功调身、调息、调心方面的规范要求，以使学生达到"德性坚定"、"宽舒心境"、"聪明日开"的目的。显然，《教约》乃是气功应用于教育的重要历史文献。

二、气功益智现代资料

兰州市杨运良氏开展了气功对中小学生提高学习成绩和改善体质的科学实验。观察对象为中小学生(中学生 75 人，小学生 66 人)。分为练功(71 人)和对照(70 人)两组。历时 100 天显示：练功组绝大多数学生体质增强、性情温和、情绪稳定、精力旺盛、思维敏捷、记忆增强，其数理、语文测试成绩与未练功的对照组比较，经统计学处理，$P<0.001$，有非常显著的差异(见下表)。

数理课语文课测试成绩(均差)表

组别	例数	数理课成绩(均差)	语文课成绩(均差)
练功组	71	9.211	26.528
对照组	70	−23.043	−0.671
P 值		$P<0.001$	$P<0.001$

上述科学实验资料表明，气功确有提高中小学生学习成绩的珍贵作用，此外，对增强体质，优化性格也颇有裨益。

山东聊城一中，开展了气功对增进高中学生智力的实验观察，实验班(练功班)为同年级成绩最差的班级，对照班为同年级成绩最优的班级，当实验班练功满 4 个月，即对两班进行语文、物理、数学测试，其结果为：实验班三科成绩，分别比对照班多提高 10.99 分、1.95 分、12.33 分。表明气功具有提高高中学生学习成绩的功效。

浙江宁波技工学校徐兵民在《铜钟气功开发学生智力报告》中指出：学生经练功一学期，其学习成绩和健康状况都有了明显提高。全学期病假缺课率，由上学期 3.4‰下降到 0.6‰，期末成绩总平均为 79.4 分，比上学期提高 8.95 分。

上海师范大学体育系报告，他们对本系学生进行了气功益智的实验观察。吉林农业大学与白求恩医科大学协作，观察了气功对大学生的身心效应。三所大学观察结果，均显示气功具有提高大学生智力的效应。

上述资料表明，气功具有提高小学、初中、高中(包括中专)、大学学生学习成绩的作用。此外，气功对其他人群同样表现出可观的益智效应。例如北京孙福利教授等观察了气功对老年智能的影响，通过练功组与对照组测试对比，提示气功具有改善老人智能(思维敏捷性、短时记忆力、注意品质等)的效应。华东师范大学祝蓓里氏观察气功对注意缺陷和智力低下儿童的影响，历经一年的实验结果显示，气功具有加强注意力和提高低能儿童智力的宝贵作用。

第二章　气功益智初级功法

气功益智功法分为初级、中级、高级三大系列。本章仅介绍初级功法系列。

第一节　气功益智初级静功系列

本节选录的初级静功包括著名的超觉静思法、阿字观益智法、嗡阿吽益智功、命门聚散功等五种。分述如下。

一、三分钟超觉静思法

日本生活医学研究所所长川畑爱义博士经过长达半个多世纪的潜心研究，创编出高超的"超觉静思法"。长期实践证明，学校在课前采用此项技术，可以打开学生的智慧之门，使他(她)们品学兼优，茁壮成长。

川畑是一位颇具权威的学者，他在科学实践和广泛实践的基础上，对"超觉静思法"，提出了有理有据和鼓舞人心的论断：

"超觉静思法具有重大作用，是杰出人材的精神支柱。"

"超觉静思是控制意识的钥匙！"

"超觉静思是使大脑充分发挥机能的最高技术。"

"超觉静思是这样一种技术，它能够巧妙地激发(大脑)左半球的力量、去影响右半球，从而使右半球最大限度地发挥思维能力。"

"超觉静思法使人心平气和，头脑清楚，从而，使平时不能解决的难题得到解决……。出现准确无误的直觉，短暂的超人能力，以及产生灵感。"

超觉静思法应用范围极为广泛，"在升学考试、平时测验、重要会议、发表意见等重大事件之前实行"，均奏良效。其实施分为调身、调息、调心三个阶段，共历时三分钟，故称"三分钟超觉静思法"。以下分述其法。

(一)调身法

即以静势进行调身。川畑氏指出："如果不讲究'形'，随随便便，那么，就不能控制头脑。因'在脑支配身的同时，身也作用于脑'。从这样一条相互作用规律来讲，也需要从调整身体姿势开始做起。以调身对控制脑来说，这是

最合理、最简单的方法。"静势可选用结跏趺坐、半跏坐、自然盘坐、坐凳式等(详见《虚明功正功修证法》)。

(二)调息法(二分钟)

即以腹式呼吸进行调息,川畑指出:自然调和的腹式呼吸,"是精神集中的重要因素。因为通过调整呼吸,也就调整了自律神经,进而能够调整大脑和全身。"腹式呼吸可采用逆式或顺式法,具体操作与我国推行的方法无异。为了有效发挥呼吸所具"排除乱想,凝神止念"作用,尚可采用腹式呼吸同数息、随息相结合的方式进行调练。

(三)调心法(一分钟)

即以默念真言进行调心。其法即默念包含着良好愿望、坚定信念和永恒真理内涵的词或短语。如果专心致志地默念,则可收到"安定情绪,奠定信心,开发智能,庄严功德"等效应。川畑氏指出:默念真言只要"使关键词和自己融为一体,就一定会开出一条成功之路。"

二、阿字观益智法

阿字观即观想阿字的功法,它是密宗的至要修持法门。兹将其具体方法介绍如下。

(一)调身

选取结跏趺坐、金刚结跏坐、手结定印进行调身(详见《虚明功正功修证法》)。

(二)调息

选取诵念阿字呼吸法进行调息,具体方法详见调心项内。

(三)调心

分诵读、观想二法。

1. 诵读法　随呼气轻声咏诵阿字,或吸默念、呼咏诵阿字。在咏诵过程中,要求声息相依,相摄相入。阿字内涵颇广,具有菩提清净、法界体性等义;故此,久久咏诵,则"妄念自伏,心寂意静"。

2. 观想法　修持者先观想自我身心渐次化为满月,其月"皓洁圆明,银辉熠熠,宁静肃穆,震摄魍魉"。继则在洁白无瑕的月轮中,开敷八叶莲花,其上置一金光闪闪的阿字梵文"𑖀"(见图 4-1)。此即谓阿莲月图,阿莲月乃是"理智一体,法界真如"的表征。鉴于其内涵深邃,故若能对其进行认真观想,必将获得诸多效应。在观想过程中修持者首先感到身心与阿莲月合而为一,

进而领其扩展妙运，使自己沉浸在同宇宙融为一体的神圣感受之中。《辨惑指南》云："于其莲台中观念金色阿字，如斯念念相续，不交余念，则妄想日退，无明渐尽。"无明为佛教术语，它是"烦恼之本，生死之源"所以无明殆尽，则"通脱自在，智慧俱足"。从脑科学方面来讲，阿字观属于藏密下三部"有相瑜伽"的范畴。进行阿莲月观想，即是加强形象思维的锻炼过程。所以，阿字观乃是开发右脑潜能的有效方法，具有健脑益智的殊妙功效。《藏密气功》一书，对阿字观予以极高的评价："观想的次数越多，形象思维能力就越强，活化了大脑，记忆力亦大增，是一种效果颇佳的超觉记忆法。""有相瑜伽激发、强化、理顺了右脑的形象思维操作能力，有助于大脑的注意力的集中和记忆力的加强。"



图 4-1 阿莲月

三、嗡阿吽益智功

嗡阿吽是藏密的经典修持要法之一，它是一种"简便易行、效果奇异"的殊胜方法。其法分为三调。

(一)调身

选取坐式、卧式或站式进行调身(详见《虚明功正功修证法》)，所结印契

依呼吸而异。

(二)调息、调心

依法摆好姿势,俟心平气和后,即进行调息、调心之法,具体方法分为三步。

第一步,吸则默念嗡字,呼则诵读嗡字。随吸气观想宇宙白色能量由顶门注入体内,即在宇宙能量充溢顶轮的基础上,绵密贯入中脉生法宫(详见《第九篇·密宗功法系列》)。随呼气观想体内浊气悠悠散于肢体下外。

第二步,吸则默念阿字,呼则诵读阿字,随吸气观想宇宙红色能量,由顶门注入于体内,即在宇宙能量充溢喉轮的基础上,绵密贯入中脉生法宫。随呼气观想体内浊气悠悠散于肢体下外。

第三步,吸则默念吽字,呼则诵读吽字,随吸气观想宇宙蓝色能量,由顶门注入体内,即在宇宙能量充溢心轮的基础上,绵密贯入中脉生法宫。随呼气观想体内浊气悠悠散于肢体下外。

为了实现和加强调息、调心效应,尚可配以手势诱导,即吸气时手结八叶莲华印置于头顶,呼气时手印由正前方沿正中线下降落。当印落至喉部即变八叶莲华印为如未开莲合掌印(详见《第九篇·密宗功法系列》),并继续降落,俟降至心下高度则分开两手,掌心向下,分别向同侧下外划弧,直达两髋水平而止,如是反复进行数遍。

嗡阿吽益智功与金刚诵有相同之点。但本功既不强调结跏、结印,又不要求观想本尊梵字,唯注重诵读嗡阿吽三字。须知,嗡阿吽益智功乃是通过音频妙用促使内气由低能级向高能级跃迁,以达到提高和开发体能、智能的方法。

四、命门聚散功

本功是临床治疗疾病的基本功法,如果用于养生、美容与益智,则只能作为基础功法来应用。具体操作分为三调。

(一)调身

选取仰卧式、坡卧式、盘坐式、坐凳式进行调身(详见《虚明功正功修证法》)。

(二)调息

选取内外呼吸进行联合调息。调练外呼吸选取静呼吸法,其方法详见《虚明功正功修证法》,此不广说。调练内呼吸选取手臂聚散呼吸法、四肢聚

散呼吸法和命门聚散呼吸法。内呼吸即内气的循行调运活动。所以，在介绍内呼吸法之前，须先简要谈谈内气的概念、特点、形式和内容。

何谓内气?《医经原旨》云:"内气，人身之元气也。"《医学源流论》云:"五脏有五脏之真精，此元气之分体者也。"指出内气即元气，即五脏精气。实际上内气包括真气、元气、宗气、卫气、营气、经气、脉气、腑气、脏气在内的一切体内之气。就是说它是一种维持生命活动的综合之气(参见《气功函授与咨询篇》)。

内呼吸是指内气在体内的运行活动，所以内呼吸必须以内气为基础，就是说内呼吸必须建立在一定量和一定质的内气基础之上方能实施，而其实施的全过程又须臾离不开得气这一前提。得气是练功中生理变化的主观反映。当知，练功既可增加、提高内气的数量、质量，又可促使内气运行生理效应上升为意识而构成得气主观映象，显然练功乃是得气的必由之路。在练功得气操作中，必须善于把握两项要则，第一要掌握得气"由无到有、由有到无"的产生、发展总要则。尽管得气对促进入静和提高效果具有意义，也不可刻意追求其气势和气量。因为得气强度掌握不当，非但不得其益，反可导致各种弊害。为杜绝此弊，得气后当依"由弱到强，由强到弱"的得气发展趋势，予以因势利导;绝不可抱有得气"越强愈善"的错误观点。第二要掌握得气内容与形式相统一的要则。何谓得气形式、内容?感受内气的运动表象谓得气形式，体验内气的属性特点谓得气内容。

必须明确得气与内气乃是内涵迥异的两个概念。前者属于主观范畴，后者则为客观存在。所以两者在"形式"与"内容"这对范畴上，既相互关联，又彼此有别。由于练功之需，以下简要谈谈内气的形式与内容。何谓内气形式?内气形式是指内气的开合升降运动及其气势增强减弱等表现。内气形式变化，同肺呼吸运动休戚相关，其具体形式依不同内呼吸而异。何谓内气内容?内气内容是指内气的本质属性。其内容可以概括为"绵、融、静、适"四种基本属性。何谓"绵"?其气不疏不密谓"绵"。何为"融"?其气柔和浩然谓"融"。何谓"静"?其气至清幽邃谓"静"。何谓"适"?其气旷适自然谓"适"。绵、融、静、适四者之间存在着绵融相辅相成，静适相得益彰的作用关系。

内气内容既是入静的关键，又是获效的保证，那么，如何才能把持内气内容呢?意欲把持内气内容，须分步骤进行。首先应从"绵"、"融"入手，绵融是静适的基础，所谓"绵中寓静"、"融中寓适"即是此义。在获得绵融效应的基础上，再向"静"、"适"进取，内气"幽静"属性尽管重要，但欲使内气得以升

华,达到更高境界,必须把持内气“坦适”这一本质要素。

鉴于坦适重要,进一步谈谈其性质与特点。坦适乃是推进功度发展和提高练功效应必不可少的重要因素,因此,功中“求适”是练功者的普遍要求。所求之适,需辨真假。真适寓于虚静松散之中,真适的发生、发展极为自然,故又称“自然之适”。依真适属性分为绵适、融适、静适、虚适四种,统称坦适。假适是以身触感官为基础,它产生于生理欲望满足过程之中,因此,假适具有令人欣快和消魂涣神等作用,总之,真适是一种笼统、淡漠的直观体验,假适是一种具体、鲜明的主观感受,前者是练功中所需求的内容,后者则是练功中要剔除的对象。

练功初期,因为不具备良好的虚静松散基础,常常出现真适难应、假适易显的情景。当假适出现时,对其所伴随的欣快之感,不可体会玩味,更不应追逐贪恋。贪婪假适,轻则意念迁流,有碍入静,重则情欲妄起,扰动精室,故贪假适之念必须绝对避免。当遇假适泛起时,务要一心清净,泰然镇定,在吸绵呼融效应基础上,主静主空,这样可以主动摆脱鲜明、强烈的假适困惑,而步入柔和、微弱的真适境界。

明确了内气的形式、内容之后,再讨论有关内气形式、内容的统一问题。在内气调练中,强调把持内气内容,对其形式则可灵活掌握。当然在调练内气之初又必须强调内气形式的规范化要求,以促进内气“绵、融、静、适”四项内容的发展。当聚散呼吸法的“绵静”、“融适”内容发展到相当高度时,人体的具体形象则荡然无存,而进入所谓的体虚状态,其时如果依然把持运气伊始的聚散形式,那么就必然有碍绵静融适内容向更高层进展。但事实上,形式的变更常常落后于内容的发展,于是练功调气中经常出现形式不适应内容的矛盾。针对这一客观情况,练功者必须时刻“存乎一心”,及时改变调气形式,以保证形式和内容的高度统一。必须明确,二者统一在练功实践中具有重要意义,它既是推动练功顺利进展的保障,又是气功充分发挥效应的关键。

业已提及,内呼吸法以内气为基础,以得气为前提,所以在明确内气、得气概念之后,当谈内呼吸法的具体操作。命门聚散功采用三种内呼吸方法。三法由浅入深,依次发展,在实际操练中,务要循序渐进,切勿径取冒进。以下分别介绍本功的三种内呼吸法。

1. 手臂聚散呼吸法　该法属于内呼吸的一种。何谓手臂?手臂即手和小臂之谓。何谓聚散?“开合”与“升降”是传统呼吸法的基本形式;聚散呼吸

法即开合呼吸法。严格地说，开合聚散呼吸法应有一个中心。由于手臂聚散呼吸法没有聚散中心，所以，该法不宜冠以“聚散”之名。然而，手臂聚散呼吸法乃是命门聚散呼吸的必备基础，因此，原则上仍属于聚散呼吸法的范畴。手臂聚散呼吸法操作，概括为“吸聚呼散，吸里呼表，聚不过肘，散无止处”十六个字。具体方法：当进行肺呼吸“吸气”时，内气沿手和小臂之里向上进聚。当进行肺呼吸“呼气”时，内气循小臂和手之表向下外放散。初练手臂聚散呼吸法时，内气聚散变应常不明显，此时在进行意念、呼吸诱导的同时，还应配以姿势诱导。例如，练功时保持双臂呈屈肘抱球状或双臂垂于体侧的姿势，都是有利于内气萌生的静态诱导体位(后者只限于坐凳式、站式采用)；俟内气散聚效应明显后，再将手臂恢复其原来状态。练手臂聚散呼吸法初期，当内气随其吸气上聚时，强调气不逾肘，这一点十分重要；但运用之妙，在于令上聚内气不待其及肘，已杳然无察。当内气随呼气下降时，要求降散相佐，且无明确的终止之处。

2. 四肢聚散呼吸法　上肢聚散呼吸法属于六经聚散呼吸法的范畴，由于四肢聚散呼吸法涉及手三阴、手三阳和足三阴、足三阳十二条经脉，所以实乃十二经脉呼吸法的一种。四肢聚散呼吸法必须在熟练掌握手臂聚散呼吸法基础上实施。在习练手臂聚散呼吸法过程中，当达“形式规范，聚散自如，气感适中，绵融相佐”地步，下肢气感则油然而生，并与上肢内气同步而运。至此，则为改练四肢聚散呼吸法的适时良机。具体方法为：当肺呼吸“吸”气时，内气则沿手足上下肢之内里而聚，“呼”气时内气则循其外表而散。

3. 命门聚散呼吸法　即以命门为中心的内气聚散运动。这里所指的命门，是指以命门穴(位于二、三腰椎之间的后正中线上)为中心的一个相当大的区域，其大体部位在腹腔之后和腰背肌肤之前的空间之中。命门聚散呼吸法须在熟练掌握四肢聚散呼吸法基础上实施。即在四肢聚散呼吸法达到“聚散得心应手，气感强度适中，四肢同步得气和形式内容统一”的四项要求之后，方可习练命门聚散呼吸法。

依据练功不同阶段，命门聚散呼吸法分为三种形式。

第一种形式：即“吸自四方，呼向下外”的平面聚散运动，该形式用于命门呼吸法实施的初期阶段，其具体方法是：当肺呼吸“吸气”时，内气沿人体额平面自四方聚向命门；呼气时内气由命门沿额平面向下外呈扇形放散。把内气放散范围限定在命门下外方位，可以杜绝气逆冲头之虞。

第二种形式:即"吸自四方,呼向四方"的平面聚散运动;该形式用于命门聚散呼吸法实施的中期阶段。"练气之道,莫贵于清,清气之术,莫妙于静",随着时日的推移,功夫日益提高,入静进层逐步深入。于是内气由浊变清,气清则性和;性和之气,则无气逆之弊。调气达此地步,则宜更换第二种形式,其具体方法是:当肺呼吸"吸气"时,内气依然自额平面四方聚向命门,"呼气"时,内气则由命门沿额平面向四方放散。依此聚散形式进行锻炼,则可将调气内容推向更高层次。

第三种形式:即"吸自周围,呼向六合"的立体聚散运动。该形式用于命门聚散呼吸法实施的后期阶段。练功不止,功夫日进,于是内气进一步提纯,俟内气"绵融静适"属性得以升华后,则宜采用第三种形式。其具体方法是:当肺呼吸"吸气"时,内气自周围聚向命门,"呼气"时,内气由命门散向六合(即上下、左右、前后三维空间)。立体聚散形式是推进调气发展的重要手段,并为由低级聚散法向高级聚散法过度的关键环节。鉴此,练功者必须按部就班,精进不止,否则难以收到终南捷径之效。

(三)调心

调心与调息相对应。命门聚散功调息既分为三法,那么其调心则有三步。

1. 第一步调心　同手臂聚散呼吸法相对应,包括作念、意守二法。

(1)作念法:通过作念既可加速得气效应,又可及早获得入静。具体实施方法:当进行肺呼吸"吸气"时,自我想象内气循指、掌和小臂之内里向上冉冉升聚;"呼气"时,自我诱导内气沿小臂、掌、指之外表,向下外悠悠降散,并在此基础上诱发吸绵呼融效应。

作念是调心的重要方法,其本身有着巨大的能量和惊人的效能。作念可以在清醒状态下进行,而在表浅入静状态下实施,其能量和效应表现的尤为突出。在浅表入静状态下实施作念,可畅通无阻地跨入潜意识特区,从而可有效地调动身心潜能。作念是调神的重要方法,有关作念的概念、方法、作用、技巧等问题,详见《中国传统气功·虚明功》。

(2)意守法:其方法即意守手臂和体验内气在手臂上的聚散变应。当进行肺呼吸"吸气"时,要求洗心净虑、凝神寂照内气的轻盈之态与绵柔属性;当进行肺呼吸"呼气"时,强调恬惔内守,止念静观内气的氤氲之貌和融和属性。

2. 第二步调心　同四肢聚散呼吸法相对应,包括作念、意守二法。

(1)作念法：当肺呼吸"吸气"时，想象内气沿手足及腿臂内里而聚；"呼气"时，观想内气循四肢外表而散，并在前法吸绵呼融基础上，诱发吸静呼适效应。

(2) 意守法：即缘守内气沿四肢聚散运动表象和绵融静适属性。

3. 第三步调心　同命门聚散呼吸法相对应，包括作念、意守二法。

(1)作念法：借助作念实施，既可实现内气形式的规范化要求，又可促进内气内容向特定属性发展。在具体操作中，要求依据命门聚散呼吸法的深化发展，审时度势地变更作念方式与内容。

(2)意守法：结合内气聚散效应意守命门。具体方法是：在以清净之心静验内气绵融静适属性的同时，尚须凝神内察内气聚散运动表象，此谓感知、形象联合意守法。

五、笑功

笑是一种快乐反应，因此，它在本质上是一种反射活动。如果说笑主要建立在后天条件反射基础之上，那么，笑功则纯属于条件反射活动。

笑是一种复杂的反射活动，其刺激物概括为具体刺激物和抽象条件刺激物两大类；前者包括内外环境中一切顺情事物或现象，后者则仅有语言一种。然而语言却可取代纷杂繁多各式各样的客观、现实、具体刺激物而引起笑的反应。须知，笑与喜存在着内在联系，在正常情况下，喜是笑的心理基础，笑是喜的生理表现。即喜则"笑逐颜开"，笑则"喜上心头"。这就是笑与喜的"相辅相成，相得益彰"的关系。

笑可以引发广泛而重要的身心效应：

笑则驱散烦恼，排除忧愁，从而恢复情绪平衡，优化心境状态。

笑则乐天达观，大度包容，从而改善人际关系，增进团结气氛。

笑则消除紧张，荡涤焦虑，从而恢复心身疲劳，提高免疫功能。

笑则收缩腹肌，扩张胸廓，从而提高心肺功能，促进血液循环。

笑则振作精神，清神醒脑，从而强化大脑功能，提高智力水平。

笑则生机盎然，活力充沛，从而铲除压抑心态，找回生活信心。

笑则良抚大脑，调整分泌，从而加强神经调控，改善体液调节。

笑则调和阴阳，协调脏腑，从而提高身心功能，改善整体状态。

鉴于笑的身心效应殊妙，所以美国学者建议人们每日皆应开怀大笑或舒心微笑五分钟。

总之，只要适度适时地笑，总会表现出积极良性的效应。因此，常把“适度”、“适时”作为笑功的一项重要原则来要求。在笑的强度方面，不论平时或功时，都要求适可而止，恰到好处。功中对于“捧腹大笑”、“破涕为笑”无疑划为避免之列，笑功中不提倡“忍俊不禁”之举和“冠缨索绝”之行，而强调“甜蜜自然，美意惬心”的嫣然微笑。只要在功中，即使轻声咯咯作笑也要予以反对。笑功之笑，在外表上要求保持“莞尔一笑”、“笑容可掬”的状态，在内心世界强调处于“心恬神怡”、“情抱悦豫”的境地。笑在适时方面的要求也相当严格。练功时当自我意识中泛起某些消极情绪时，即应进行喜笑作念法，以便借助条件反射机制，控制那些与身有害的情绪，迫使此类带有惰性特点的劣性兴奋转入抑制，从而，为练功入静打开通路。当通过喜笑作念已把郁闷之心、忧愁之情驱逐殆尽时，即应及时罢念，以免影响入静的深化发展。此外，当练功步入高层次的空明境界，其时对喜情笑意则须予以蠲除，否则将酿成定心涣散乃至功力退转等不良后果。

在笑功实施中，必须高度重视当时所处的心境。发自内心的轻盈之笑，是生理、心理活动相协调的标志。笑功之笑，要求做到尽善尽美，表里统一。实践证明，只有表里统一的协和之笑，才能充分发挥笑功的积极效应。相反，凡是外在笑容和内在心境处于不协调之笑，诸如，“强颜佯笑”、“惆怅苦笑”、“恍惚痴笑”、“癫狂妄笑”、“妖媚妍笑”、“阴险奸笑”、“凶恶狞笑”、“憎恨冷笑”、“卑贱谄笑”、“无奈苦笑”等等，都是有损无益的笑种，当一律排除笑功之外。

明了笑的概念、特点、意义之后，再谈笑功具体方法。

(一)调身

选取坐式或仰卧式调身，具体操作，详见《虚明功正功修证法》。

(二)调息

选取内、外呼吸联合调息，外呼吸选练静呼吸法，具体方法详见《虚明功正功修证法》。

内呼吸法选练降散呼吸法，其法为随肺呼吸之“吸”内气漫起颠顶，沿体腔内里降至下丹田(或腰骶)而止。“呼”则内气循肢体外表降散，散无止处。降散呼吸法宜配合默念字句，一般吸则默念喜字，呼则默念乐字。若采取喜乐交替默念、意会喜乐效应尤佳。其法为：即随吸气默念喜字，随呼气意会绵喜感受，行数次呼吸后，再随吸气默念乐字，随呼气内验融乐效应。

(三)调心

包括作念、意守二法。

1. 作念法　配合呼吸进行作念。即吸则作念令喜，其喜与心相应。呼则作念令乐，其乐与身相应。

2. 意守法　即意守降散呼吸法实施中的气运表象及其喜乐效应。依据降散呼吸法"吸里呼表"的特点，其意守法则要求吸则守其里景。里景是以绵密气流为形式、以绵静心喜为内容的一种感受。呼则守其表景，表景是以融散气态为形式、以融适身乐为内容的一种效应。此外，当内气随吸气抵达丹田之处，则应意守其"绵喜蕴于内，融乐布于外"的气感效应。当内气随呼气降散至悠悠之际，则应体验其"融乐印心昭，虚适染意浓"的变应。

第二节　气功益智初级动功系列

气功益智初级动功包括五分钟健脑功、太极功两种，分述如下。

一、五分钟健脑功

健脑功是通过握固、静思、鸣鼓、观息、哈欠、内验等身、息、心活动，以达到健脑益智的一种方法。

(一)调身

本功选取盘膝坐式、坐凳式、跪式进行调身(参见《虚明功正功修证法》)。不论选用何种姿势，均以端正、平衡、自然、松弛为要点。因为保持此四项要求的姿势，有助于唤起诸如安详、坦适、静谧、甜美等良性感觉。唤起感觉的概念是：人们在现代复杂、紧张、快节奏的生活中，犹如在汹涌澎湃的大海中游泳，感受器只忙于受纳强烈无序的海浪刺激，却无暇内验玩味海浴施加给身体的温馨感和良抚美。Herberta・otto 教授说："人们由于接受太多的外在刺激，感受力已经变得迟钝了，感觉带来的单纯快乐也不复存在，走路时不再感受到身体的韵律美，也嗅不到春天的芳香。"科学实验证明，缺如美妙的内在感受，不独影响智力发挥，而且尚可导致诸多身心疾病，鉴此，找回、唤醒和体验自身良性感觉则实属必要了。在美国，许多人以不同的方法训练人们了解感觉或唤醒感觉。在训练中如果能保持松静的身态和恬静的心态，那么稳健的重力感、安详的平衡感则会油然而生，在此基础上，继续接收内在及外在的信息，即可以增加人的独立感，促使人们进一步确立自己的自主感觉，于是便进入一种全新的即美妙、庄严、神圣的境界。奥图博士指

出：了解感觉是开发潜能的重要途径。他在《如何激发潜能》中说："为了了解自己的活动，一天至少要有一次自然表现自己的体验，在那一刻要全神贯注在自己身上，在全神贯注的那一刻，能够觉察到身体最细微的变化，身体会告诉你需要什么，这种经验就象探险，能激起好奇心，让人真正了解自己。""探索我们不知道的感觉，能扩大身体的自由度，学习信任自然反应，使身体的活动更具创造性。""尤他大学在人类潜能研究方面，以小团体作了一些唤醒感觉的实验，得到的结果颇为一致。唤醒感觉的经验必须与一般经验共存，才能够发挥最大的潜能。这种经验能使团体经验变得更生动，使个人的感觉更深入而持久。"

（二）调息

采取交替实施气注中脉呼吸法和哈欠呼吸法进行调息。气注中脉呼吸法，要求在自然呼吸的基础上进行观想：即吸则清气自头顶梵穴注入中脉，呼则浊气由口鼻排散于外（详见《第九篇·密宗功法系列》）。哈欠呼吸法要与气注中脉呼吸法交替进行，其法即通过张口动作（轻轻张口）和意念诱导（想象哈欠表象）激发哈欠呼吸。每次功要求进行数次哈欠呼吸并以双目流泪为宜。

（三）调心

以手掌掩耳，十指轻按于脑后，以左右食指交替或同时轻轻敲击后枕部，此谓"鸣天鼓"。鸣鼓具有强有力的凝神止念作用，可使人们迅疾进入静思状态。奥图博士指出："静思是发挥潜能的一种方法，生活愈复杂，就愈需要平静和静思。我们心中有一个可以接近的宁静地带，静思的目的就是接近这个宁静和坚强的核心。"须知鸣天鼓尚有良好的提神醒脑效应。所谓醒脑是指恢复、保持大脑醒觉状态的作用过程。醒觉是人们日常进行生活、学习和劳动的必备大脑功能态。醒觉有优劣之分，醒觉状态若优，则意识清晰、思维敏捷、注意集中、记忆增强；如果醒觉水平下降，则出现倦怠困盹、思维迟钝、注意分散、记忆减退等现象。此外实施气注中脉、哈欠呼吸法，尚可通过恢复、修整、强化等机制提高大脑功能

二、太极功

于五十年代末，曾向太极拳名家李经梧老师学习陈式太极拳。陈式太极拳堪称是各式太极拳中的佼佼者，但因动作难度较大而影响其推广与普及。太极功是以陈式太极拳的核心动作为主体的八节外功动作。为了保证各式

间的协调和统一,对所选取的拳式动作,在保留原特点的前提下,进行了某些必要的修改。太极功由于重组了形式并赋予了新的内容,从而成为一种别具风格的动功。

太极功始终把内劲贯串于各个动作之中。内劲是意、气、力相合的体现,动练时要以神会劲,忌用心察气。因为内劲包含着内气的成分,如果在神会内劲的同时,再去注意内气的具体运行形式和内容,就会导致力与气分、神与气离的病象。内劲寓于运动,运动源于内劲。练功时肢体不断运动,内劲也不断变应,二者间的变化并表现出一定的规律性。太极功从一定意义上讲是一种"缠与放"、"虚与实"、"刚与柔"、"方与圆"等动作的复合运动。据此,内劲和千变万化的动作之间即可概括为四种基本关系:肢体缠放运动,是内劲的消长变化过程;肢体虚实运动,是内劲的定移变化过程;肢体刚柔运动,是内劲的隐显变化过程;肢体方圆运动,是内劲的收放变化过程。内劲可以发之于外,也可以敛之于内,其发其敛,都要借助于肢体的运动来表达。

太极功各式衔接紧凑,动作连贯,每式包括正反两组动作,在肢体运动过程中,配以自然呼吸和意守内劲活动,因此,该功具备"内劲贯一、运动全面、动静一体、形神兼备"诸特点。

太极功特点赋予自身具备开发大脑智力的功能,依据切除人脑右半球仍能基本进行正常生活、学习、工作这一事实,表明右脑是一个未开发的器官。有人据此则把右脑误解为无足轻重的"哑区"。近几十年的研究证实,右脑同样具有非语词性的特殊重要功能,诸如空间认识、深度知觉、触觉认识、音乐欣赏、学习记忆、形象分辨等功能。右脑并非无关紧要,它乃是一个具有雄厚后备力量和亟待开发的"处女宝地"。科学实验发现,大脑服从于"用进废退"规律,即充分运作大脑,其功能则得以发展,过分搁置大脑,其功能则趋向衰退。大体而言,左脑支配和接受右侧肢体的运动与传入的信息。右脑支配和接受左侧肢体的运动与传入的信息。须知,由八式正反动作所构成的太极功实为一种运动非常全面的动功。即是说,实施太极功,就意味着左右大脑一方面同时发放大量传出神经冲动,以指挥躯体、内脏诸效应器进行积极有序的运动,另一方面,又同时接受来自左右躯体效应装置的一系列传入信息,并予以分析综合、加工整合。显然,习练太极功乃是同时运作左右大脑的活动过程。因此,它将表现出良好的开发全脑智力的功能。诺贝尔奖获得者斯地利氏依据科研成果指出:进行同时运作大脑两半球的有关训练,可以大幅度提高全脑功能。

在习练太极功的全部过程中，始终要求把内劲和动作融为一体，做到“意到气到，气到力到”，“以心行气，以气运身”，并要聚精会神，贯注于内劲之运，只有这样，才能达到身、息、心混然一体的境界，并把此境界上升为意识，从而构成殊妙“韵律美”感受。太极功韵律美属于复合感知活动，它包括机体感觉、平衡感觉以及在此基础上所形成的空间知觉、时间知觉、运动知觉(指运动特性、形态、幅度、方向、延续、速度知觉)等内容。

太极功韵律美不独具有纵横、顺序属性，而且悉备具体现实特性，因此，它在对主司时空、形象的右脑进行激发作用的同时，必然还对全脑施加积极影响。

人们很自然会提出质疑：一旦太极功技能达到熟练掌握的地步，必将基于技巧的形成，而表现出自动化倾向，即显示出无意识的特征。如果确是这样，那么太极功对大脑的良性蒙导激发作用岂不会减弱或消失吗？的确，当技巧发展到熟练巩固阶段，其运动知觉则从明显意识区转移到不明显意识区，但总不会进入无意识区。所以，随着太极功技巧的形成、巩固与发展，非但不会削弱对大脑的积极影响，相反，还将基于韵律美属性的完善而发挥效应尤佳的作用。

太极功可进可退，不受场地限制，即使在仅有两平米的室内，也可完全自如地进行全套演练。太极功运动量可大可小，适用于男女老幼锻炼。太极功共分八式，简单易学，兹将八式动作介绍如下。

(一)起势

1. 动作一　巅顶虚领，含胸拔背，一身中正，松静站立。松肩坠肘，双臂下垂，十指舒伸，掌心向内，两腿伸直，双足并拢，闭口开目，平视前方(图 4-2)。

2. 动作二　承上动作，体重右移。横开左脚，脚尖着地，以脚尖为轴，外展脚跟。俟与右脚平行后，左脚落平变双重。两脚距同肩宽，外定内松，端然屹立(图 4-3)。

(二)升降开合运动

1. 动作一　承起势动作之末，双手内缠，掌心向后。两臂前平举，至肩高水平，掌心向下(图 4-4)。

缠指肢体的缠旋运动。缠分内缠、外缠两种基本形式。内缠即内旋，外缠即外旋。内外缠相反相成，相互为用。缠旋运动和肢体运动相统一，具有上下、左右、前后等方位，从而构成三维性空间运动。

2. 动作二　承上动作之末，屈膝下蹲。随之，双手下按至腰水平，掌心向下（图 4-5）。

3. 动作三　承上动作之末，伸膝，躯体上移。随之，双臂前平举至肩高，掌心向下（见图 4-4）。

4. 动作四　承上动作之末，重复动作二至三。如是 3～7 遍后，再重复动作二。

5. 动作五　承上动作之末，伸膝，躯体上移，随体上移，双手外缠，掌心相对，左右臂分别向上外掤运，至平乳水平，再向左右分开（图 4-6）。

6. 动作六　承上动作之末，屈膝，体下蹲，随体蹲，双臂内掘，合于胸前，掌心相对（图 4-7）。

7. 动作七　承上动作之末，伸膝躯体上移。随体上移，双手向左右分开，掌心相对（见图 4-6）。

8. 动作八　承上动作之末，重复动作六至七。如是 3～7 遍。

（三）白鹤亮翅

1. 动作一　承上式动作之末，体右转。随体转屈膝下蹲，左腿内缠，右腿外缠，体重左六右四。体转时，双手外缠，合臂于胸。左手在前立掌，掌心向右；右手居后半立掌，掌心向左，朝向左肘关节内侧（图 4-8）。

2. 动作二　承上动作之末，体左转。随体转左腿外缠，右腿内缠变双重。体转时，双手内缠，臂内合交叉于胸前，左上右下，掌心斜向上外（图 4-9）。

3. 动作三　承上动作之末，体右转，体重右移，随之左脚向左前移步，足尖虚点于地。转体的同时，双手内缠，左手向下左，右手向上右分别划弧分开（图 4-10）。

4. 动作四　承上动作之末，体微左转再右转。随体左转，右腿内缠；再随体右转，右腿外缠，左脚随右转轻灵提起。体左转时，左手内缠向下左后划弧，右手外缠向左划弧；体右转时，左手外缠向上右划弧至左乳水平，掌心向上。右手内缠向下右划弧至右腰水平，掌心向下（图 4-11）。

5. 动作五　承上动作之末，体左转再右转。随体左转，松左髋，左脚向左前落步踏实，体重左移。同时，右脚向右前落步，脚跟着地。随体右转，左腿内缠，右腿外缠，屈膝，体重右移，左三右七。体左转时，左手内缠向下左划弧至左腰水平，掌心向下；右手外缠向上内划弧至颈水平立掌，掌心向左上。体右转时，左手外缠，翻掌向右上划弧屈肘至左胸前肩高水平，掌心向上；右手

内缠向下右划弧至右季肋，掌心向下前（图 4-12）。

6. 动作六　承上动作之末，体左转再右转。随体左转，左腿外缠，右腿内缠圆裆，体重左移；再随体右转，左腿内缠，右腿外缠斜裆，体重右移，成左三右七。在体左转的同时，左手内缠，手掌按于右胸，右手外缠向左内划弧，手掌按于左肘外侧。在体右转的同时，左手疾内缠翻掌向前划弧至胸水平，掌心向前；右手外缠向后下划弧至右季肋处，掌心向上（图 4-13）。

7. 动作七　承上动作之末，体左转再右转。随左转，左腿外缠，右腿内缠，体重左移成双重。随体右转，左腿内缠，体重移至左脚，右脚尖虚点于右前方。上肢在体左转的同时，左手外缠向右后划弧，右手内缠向左前划弧，双手交腕于右胸前，左手在下，掌心向上，右手在上，掌心向左。体右转时，左手内缠向左上划弧至肩高水平，掌心向左前，右手内缠向右下划弧至腰高水平，掌心向下（反观图 4-10）。

8. 动作八　承上动作之末，重复动作四。唯左右相反（反观图 4-11）。

9. 动作九　承上动作之末，重复动作五。唯左右相反（反观图 4-12）。

10. 动作十　承上动作之末，重复动作六。唯左右相反（反观图 4-13）。

11. 动作十一　承上动作之末，重复动作七，唯左右相反（见图 4-10）。

12. 动作十二　承上动作之末，重复动作四至十一。如是 3～7 遍。

（四）锦鸡独立

1. 动作一　承上式动作之末，体右转再左转。随身体右转，左腿内缠，右腿外缠下蹲，收裆。同时双手外缠；随体左转，右腿内缠，同时双臂借合劲合臂于胸前，左手在前上，掌心斜向右上，右手在后下，掌心向左上，朝向左肘内侧（图 4-14）。

2. 动作二　承上动作之末，左腿疾屈膝提起，脚尖指地，成右独立势。左腿提起时，双手立掌合向胸壁（图 4-15）。

3. 动作三　承上动作之末，松左髋，左脚向左前落步，脚跟着地，随即体重左移，屈膝脚踏平变实，体左转，随体转疾提收右脚。落左脚时，手内缠，左右手分别向下左、下右划弧。提右脚时，双手外缠，左右手向上内划弧，双小臂交叉于胸前，右上左下，左掌心向上，右掌心向左；体右转，随体转松右髋，右脚向右前迈步平落，屈膝成右弓步。此时，体重左三右七。落右脚的同时，双手内缠，左手向下左后划弧，至左腰水平，掌心向下。右手向上右前划弧，至右乳水平，掌心向右前（图 4-16）。

4. 动作四　承上动作之末，体左转再右转。随左转左腿外缠，右腿内

缠，体重左移成左七右三。随后转左腿内缠，右腿外缠，体重右移成左六右四。体左转时，左手外缠翻掌于心窝前，掌心向上，右手外缠向下左划弧与左手交腕，掌心向右，左上右下；体右转时，左手内缠向下左划弧至左腰际，继外缠向上右划弧至胸前，掌心向右上，右手内缠划弧至体右侧乳水平高处。继外缠向下后划弧至腰际，掌心向左下(图 4-17)。

5. 动作五　承上动作之末，体左转。随转体圆裆，左腿外缠屈膝。体重左移，右腿疾屈膝提起，脚尖指地，成左独立势。体左转时，左手内缠，向下、内划弧至剑突水平，半立掌，掌心向右，右手外缠向上内划弧至胸骨柄水平立掌，掌心向左，右上左下(反观图 4-15)。

6. 动作六　承上动作之末，重复动作三。唯左右相反(反观图 4-16)。

7. 动作七　承上动作之末，重复动作四，唯左右相反(反观图 4-17)。

8. 动作八　承上动作之末，重复动作五。唯左右相反(见图 4-15)。

9. 动作九　承上动作之末，重复动作六，唯左右相反(见图 4-16)。

10. 动作十　承上动作之末，重复动作三至九。如是 3～7 遍。

(五)云手

1. 动作一　承上式动作之末，体右转。随体转，左腿内缠，右腿外缠，体重右移，左三右七，转体的同时，左手外缠向上右划弧至右季肋水平，掌心向右后；右手内缠向前右后划弧至同侧平肩，掌心向右外，(图 4-18)。

2. 动作二　承上动作之末，体左转。随体左转，体重左移，左腿外缠，右腿内缠，俟体重完全移至左脚后，右脚向左横收，与左脚平行并拢变双重。转体时，左手内缠，向上前左划弧至肩高，掌心向左外。右手外缠，向下左划弧至左季肋部，掌心向左后(图 4-19)。

3. 动作三　承上动作之末，体右转。随体转，体重右移，左腿内缠，右腿外缠，俟体重完全移至右脚后，左脚向左横开踏平。体重变为左三右七。转体时，左手外缠，向下右划弧至右季肋水平，掌心向右后；右手内缠，向上前右划弧至肩高，掌心向右前(见图 4-18)。

4. 动作四　承上动作之末，由动作二至动作三。如是重复 3～7 遍后，再重复动作二。

5. 动作五　承上动作之末，上肢重复动作三，双足原地不动(反观图 4-19)。

6. 动作六　承上动作之末，重复动作三。唯左右相反(反观图 4-18)。

7. 动作七　承上动作之末，重复动作二。唯左右相反(反观图 4-19)。

8. 动作八　承上动作之末，由动作六至动作七。如是重复 3～7 遍。

9. 动作九　承上动作之末，上肢重复动作六，双足原地不动(见图 4-19)。

10. 动作十　承上动作之末，体右转。随转体，体重右移，左脚向左横开踏平，体重左三右七。体右转时，左手外缠，向右平划至胸前，掌心向右后。右手内缠翻掌向右平划至身右侧，掌心向右前(见图 4-18)。

11. 动作十一　承上动作之末，体左转再右转。随体左转，体重左移，右脚稍许离地。左手原位外缠。右手外缠向左平划至胸前，两臂交叉，左上右下，双掌心向上后，体右转时，右脚在原位下落踏平变双重。手内缠，左、右手向同侧划弧分开至腰肋水平，掌心向前下外(图 4-20)。

(六)中盘

1. 动作一　承上式动作之末，体左转。随体转，左腿外缠，体重移至左脚，右脚向左脚移步，脚尖虚点于左脚内侧。体转时，左手外缠，向左上托起至肩高水平，掌心向上，右手外缠，向下左划弧至季肋水平，掌心向左下(图 4-21)。

2. 动作二　承上动作之末，右脚向右前迈步落平，继则体右转，右腿外缠，体重随之移至右脚，左脚向前移步，脚尖虚点于地。随体转，左手内缠向下左划弧至左腰高度，右手内缠，向右上划弧至肩高(见图 4-10)。

3. 动作三　承上动作之末，体左转再右转。随左转，左腿外缠，右腿内缠；随体右转，左脚提起，右腿外缠。体左转时，左手内缠，并向下左后划弧至左髋；右手外缠，内合于胸前，立掌，掌心向左。体右转时，左手外缠，抬臂屈肘，手内合于胸前，掌心向上，右手内缠，向下右划弧至右季肋水平，掌心向下右前(见图 4-11)。

4. 动作四　承上动作之末，屈右膝，体下蹲。随体下蹲，左脚向左横向伸出(或脚跟擦地伸出)，脚跟着于地，体重左三右七。在伸左腿的同时，左手内缠向右推进至右胸侧，掌心向右上，右手内缠，向右上方推出至肩高，掌心向右前(图 4-22)。

5. 动作五　承上动作之末，体微左转、右转再左转。左转时，左腿外缠，右腿内缠；右转时，左腿内缠，右腿外缠，再左转时，向左移体重，左腿外缠并屈膝，右腿内缠并伸膝，体重成左七右三。随左转，左手内缠，向下左划小弧，掌心向左前；右手外缠，向下左划小弧，掌心向左前。随右转，左手外缠，向右上划弧，掌心向上；右手内缠，向上右划小弧，掌心向右前。随再左转，左手内

缠，向前左划弧至体左侧肩高水平，掌心向左前；右手外缠向前左划平弧至左腋前，掌心向左后(图 4-23)。

6. 动作六　承上动作之末，体右转。随体转左腿内缠，右腿外缠，体重右移，成左四右六。体转时，左手外缠，向右划弧至胸前，半立掌，掌心向右前；右手内缠向下右划弧至右肋，掌心向下(图 4-24)。

7. 动作七　承上动作之末，体左转。随体转，左腿外缠，右腿内缠成偏裆双重。体转时，左手外缠水平收于心窝前，掌心向上；右手外缠，向右前划弧至胸前，掌心向左前(图 4-25)。

8. 动作八　承上动作之末，体右转。随体转，左腿内缠，右腿外缠，体重右移，成左三右七。体转时，左手内缠向前水平推出，掌心向前；右手外缠，向内右划弧至右季肋处，掌心向上(见图 4-13)。

9. 动作九　承上动作之末，体左转再右转。随体左转，左腿外缠，右腿内缠，体重左移，成左七右三。随体右转，左腿内缠，右腿外缠，体重成左四右六。体左转时，左手外缠，内收于胸前，掌心向上，右手内缠，向左前平推，掌心向左前，腕部按于左小臂内侧。体右转时，左手内缠，向下左划弧至左腰际，掌心向下，右手内缠向右上划弧至体右侧，于乳水平高，掌心向右前(见图 4-16)。

10. 动作十　承上动作之末，体右转再左转。随右转，右腿外缠，左腿向右前移步，脚尖虚点于地；随左转，左脚向左移步踏平，右腿内缠，继向左前移步，脚尖虚点于地；右转时，双手外缠交腕于胸前，右上左下，左掌心向上，右掌心向左；左转时，左手内缠向上左划弧至左体侧肩高水平，掌心向左前，右手内缠向下右划弧至右腰水平，掌心向右下(反观图 4-10)。

11. 动作十一　承上动作之末，重复动作三。唯左右相反(反观图 4-11)。

12. 动作十二　承上动作之末，重复动作四。唯左右相反(反观图 4-22)。

13. 动作十三　承上动作之末，重复动作五。唯左右相反(反观图 4-23)。

14. 动作十四　承上动作之末，重复动作六。唯左右相反(反观图 4-24)。

15. 动作十五　承上动作之末，重复动作七。唯左右相反(反观图 4-25)。

16. 动作十六　承上动作之末，重复动作八。唯左右相反(反观图 4-13)。

17. 动作十七　承上动作之末，重复动作九。唯左右相反(反观图 4-16)。

18. 动作十八　承上动作之末，重复动作十。唯左右相反(见图 4-10)。

19. 动作十九　承上动作之末，由动作三至动作十八。如是重复 3～7 遍后，再由动作三至动作九。

(七)掩手肱拳

1. 动作一　承上式动作之末，体微右转再左转。随右转左腿内缠，右腿外缠；随左转，左腿外缠，右腿内缠，并将体重移至左脚。同时，拔起右腿。体右转时，左手外缠向内上划弧至胸前，掌心向上；右手外缠翻掌降于右髋前，掌心向前；体左转时，左手内缠向下左划弧至左腰水平，掌心向下左；右手外缠，掌变拳，向上内提拳至右胸前，拳心向上(图 4-26)。

2. 动作二　承上动作之末，体微右转。随体转，左腿内缠。体转时，右拳内缠屈肘向内下划弧至心窝前，拳心向下；左手外缠上提，再内缠屈肘向右内划弧，掌心掩于右小臂背侧，与其同时，右脚落地变全实，继疾将左脚向左前落步，体重成左四右六实(图 4-27)。

3. 动作三　承上动作之末，体右转。转体时，左腿内缠，右腿外缠，并将体重左移，成左六右四。随体转左手内缠，向前平推，掌心向前；右拳内缠，向右后下旋伸，拳心向右后(图 4-28)。

4. 动作四　承上动作之末，体微左转。体转时，左腿外缠，右腿内缠，体重右移变双重。随体转左手外缠，屈肘向内收至心窝前，掌心向上，指对右方。右拳外缠，屈肘向胸前划弧，拳心向上，加于左掌心上(图 4-29)。

5. 动作五　承上动作之末，体疾左转。转体时，斜裆，左腿外缠，右腿内缠，体重左移成左六右四。随转体，左手掌变拳，疾收于左腰，拳心向上，右拳内缠，向前方打出 (图 4-30)。

6. 动作六　承上动作之末，体右转再左转。右转时，左腿内缠，右腿外缠，体重右移成左四右六。左转时，左腿外缠，右腿内缠，体重左移成左六右四。随右转，右拳外缠并变掌，向后收至心窝前，掌心向左前，左拳内缠变掌，向右上斜划弧至胸前，贴于右小臂背侧；随体左转，右手内缠向前平推，掌心向前，左手仍贴于右小臂背侧内缠，随右臂向前移，掌心向右后(图 4-31)。

7. 动作七　承上动作之末，体微右转再微左转。体右转时，左腿内缠，

右腿外缠，体重右移变双重；体左转时，左腿外缠，右腿内缠，体重左移，成左六右四。随体右转，右手内缠，下按至小腹；随体左转再外缠，向前上划弧至心窝前方，掌心向上。随体右转，左手内缠，屈肘向上拱撩至巅顶水平；随体左转，再外缠，下按于右小臂内侧，掌心向后(图 4-32)。

8. 动作八　承上动作之末左手原位外缠，掌变拳再变掌，掌心向上；右手内缠变拳屈肘上提，再外缠下落，叠于左掌上，拳心向上(图 4-33)。

9. 动作九　承上动作之末，体微右转再左转。右转时，左腿内缠、右腿外缠，体重右移成左四右六；左转时，左腿外缠、右腿内缠，体重左移成左六右四。随右转，双手原位内缠交腕于胸前，左下右上，右手内缠的同时变掌。随左转，右手内缠向下右划弧至右胯际，掌心向下，左手内缠向上左划弧至左乳前侧，掌心向左前(反观图 4-16)。

10. 动作十　承上动作之末，重复动作一。唯左右相反(反观图 4-26)。

11. 动作十一　承上动作之末，重复动作二。唯左右相反(反观图 4-27)。

12. 动作十二　承上动作之末，重复动作三。唯左右相反(反观图 4-28)。

13. 动作十三　承上动作之末，重复动作四。唯左右相反(反观图 4-29)。

14. 动作十四　承上动作之末，重复动作五。唯左右相反(反观图 4-30)。

15. 动作十五　承上动作之末，重复动作六。唯左右相反(反观图 4-31)。

16. 动作十六　承上动作之末，重复动作七。唯左右相反(反观图 4-32)。

17. 动作十七　承上动作之末，重复动作八。唯左右相反(反观图 4-33)。

18. 动作十八　承上动作之末，重复动作九。唯左右相反(见图 4-16)。

19. 动作十九　承上动作之末，由动作一至十八，如是重复 3～7 遍，再由动作一重复至动作九。

(八)便步和拳

1. 动作一　承上式动作之末，体右转、左转、再右转再微左转。

右转时，左腿内缠，右腿外缠，体重右移成左三右七。随体转，左手外缠，

向下右划弧至右季肋部，掌心向上，右手向右上划弧至体右侧乳高水平再外缠，掌心向前。

左转时，左腿外缠，右腿内缠，体重左移，右脚尖虚点于地。随转体双手内缠，向下左划弧，左手划至左腰际，掌心向下，右手划至右腹前，掌心向下。

再右转时，左腿内缠，右腿外缠，体重不变。随体转，双手外缠，掌变拳，向上右划弧，左拳划至心窝前，拳心向上，右拳划至体右侧乳高水平，拳心向左。

再微左转时，左腿外缠，右腿内缠，体重不变，随体转，双手疾内缠，向右前击出，拳心向下(图 4-34)。

2. 动作二　承上动作之末，体左转、右移、再左转再微右转。

左转时，左腿外缠，变右脚尖点地为脚跟着地。随体转，左手内缠拳变掌向下左划弧至左腰左侧，掌心向左，右手外缠拳变掌向下左划弧至左季肋部，掌心向左前。

右转时，右腿外缠，体重右移，左脚向右前移步，脚尖点地。随体转，左手外缠向右上划弧至心窝前，掌心向上，右手内缠向右上划弧至体右侧乳高水平，掌心向右。

再左转时，左腿外缠，右腿内缠，体重不变。随体转，双手外缠变拳，向上左划弧，左拳划至体左侧乳高水平，拳心向右，右拳划至心窝前，拳心向上。

再微右转时，左腿内缠，右腿外缠，体重不变。随体转，双手疾内缠，向左前击出，拳心向下(反观图 4-34)。

3. 动作三　承上动作之末，重复动作二。唯左右相反(见图 4-34)。

4. 动作四　承上动作之末，由动作二至动作三。如是重复 3～7 遍，再作动作二。作重复动作时，可因场地之异而进身或退步。

5. 动作五　承上动作之末，体右转。转体时，变脚尖点地为脚跟着地，以脚跟为轴，向右扣脚，并使左腿内缠。继体重左移，左脚踏平，右脚向左横收和左脚并拢变双重伸膝。随体转，双拳内缠变掌，分别向同侧划弧，左手于左腰际，掌心向左前，右手至肩高水平，掌心向右前。再随体重左移，双手外缠，向下内划弧，垂臂于体侧，手贴于同侧腹外侧，掌心向内(见图 4-2)。

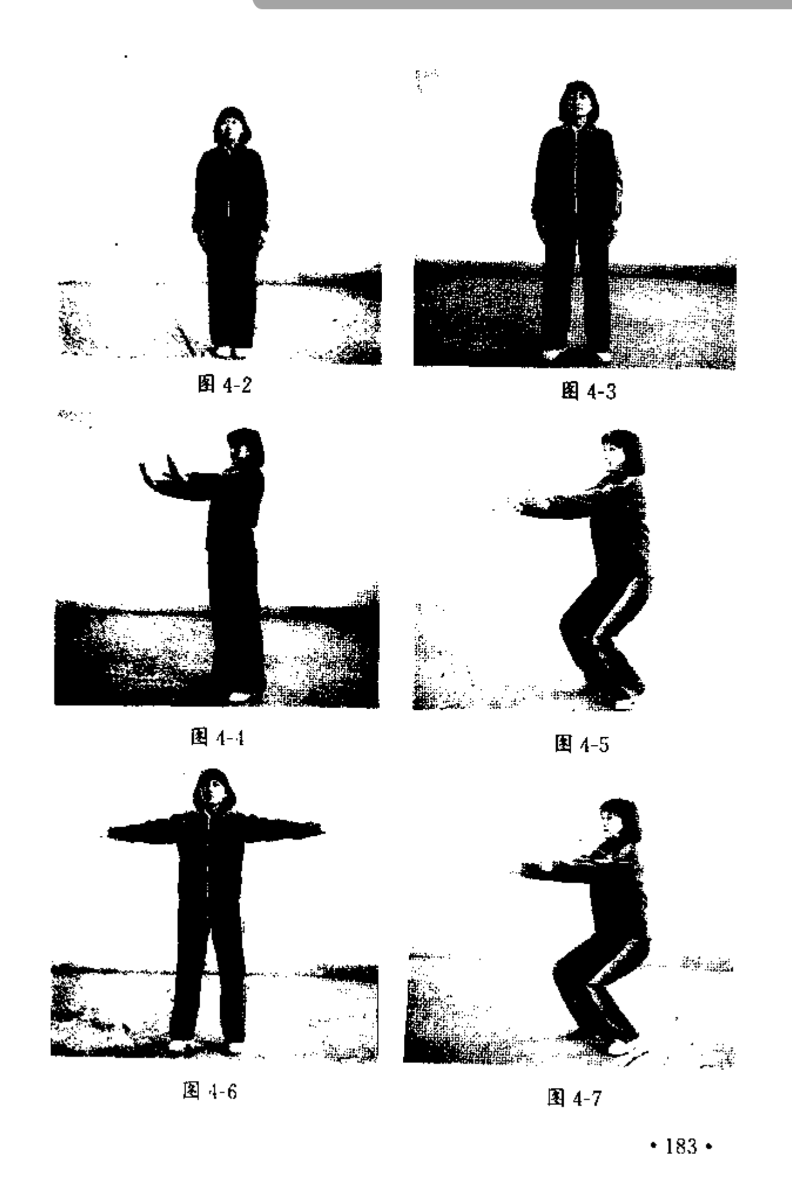


图 4-2

图 4-3

图 4-4

图 4-5

图 4-6

图 4-7

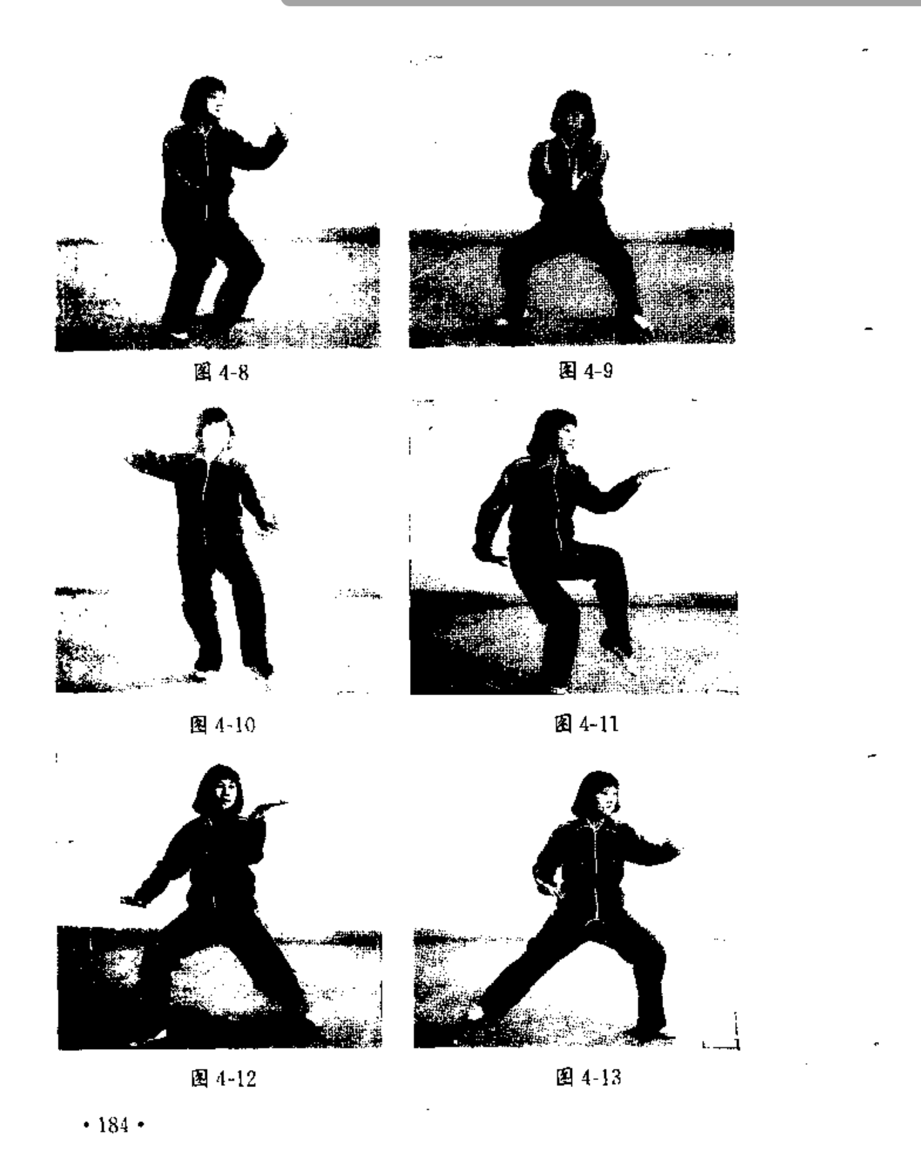


图 4-8　图 4-9

图 4-10　图 4-11

图 4-12　图 4-13

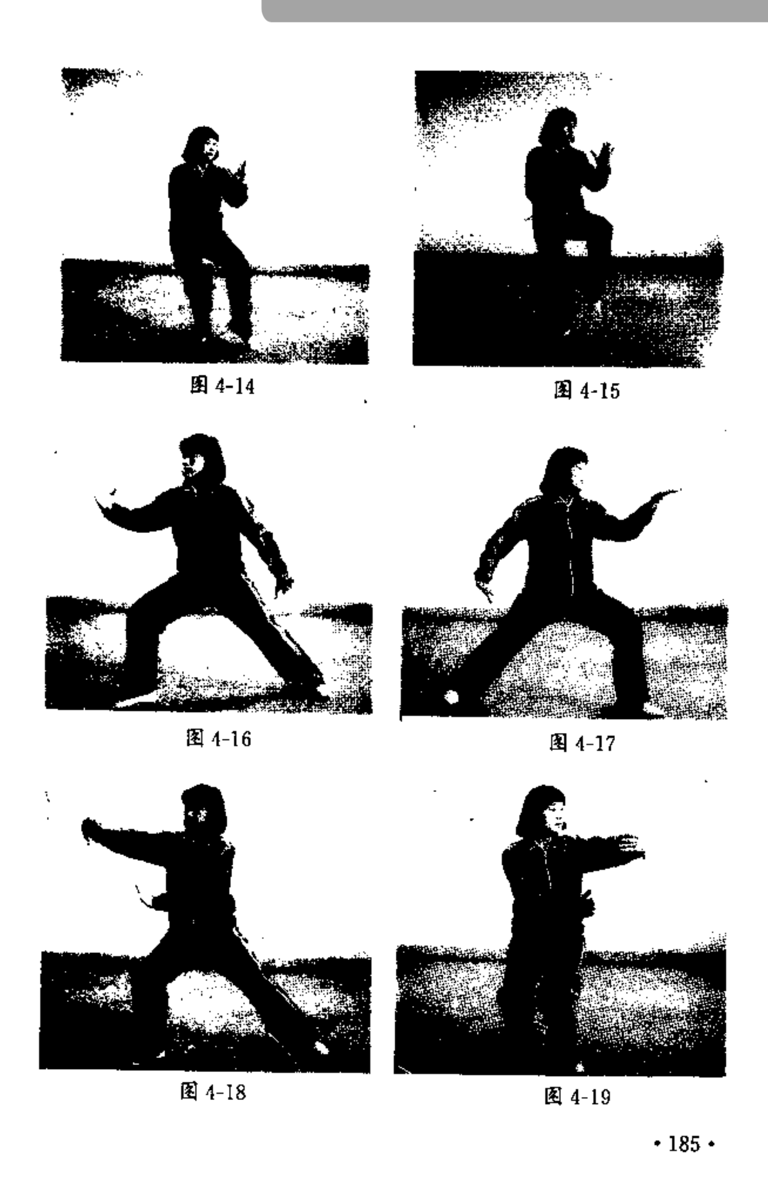


图 4-14　图 4-15

图 4-16　图 4-17

图 4-18　图 4-19

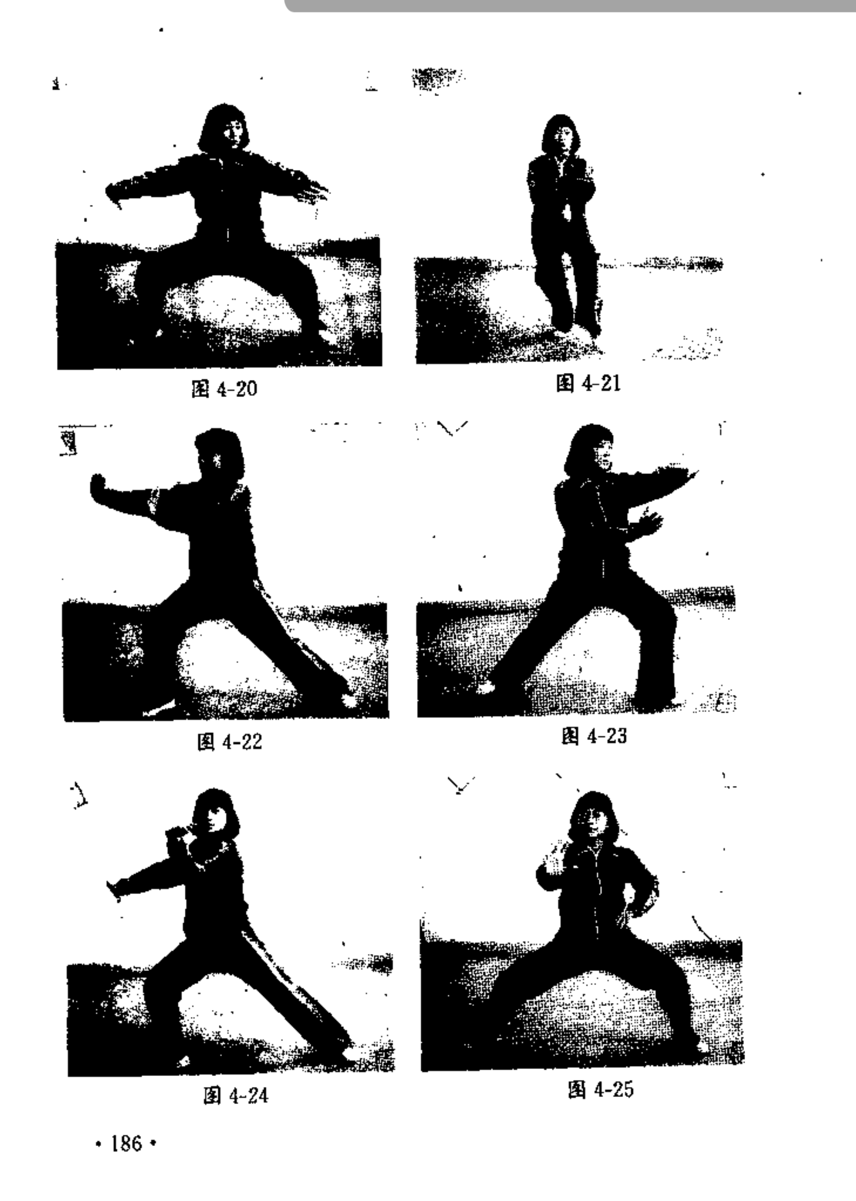


图 4-20 图 4-21

图 4-22 图 4-23

图 4-24 图 4-25

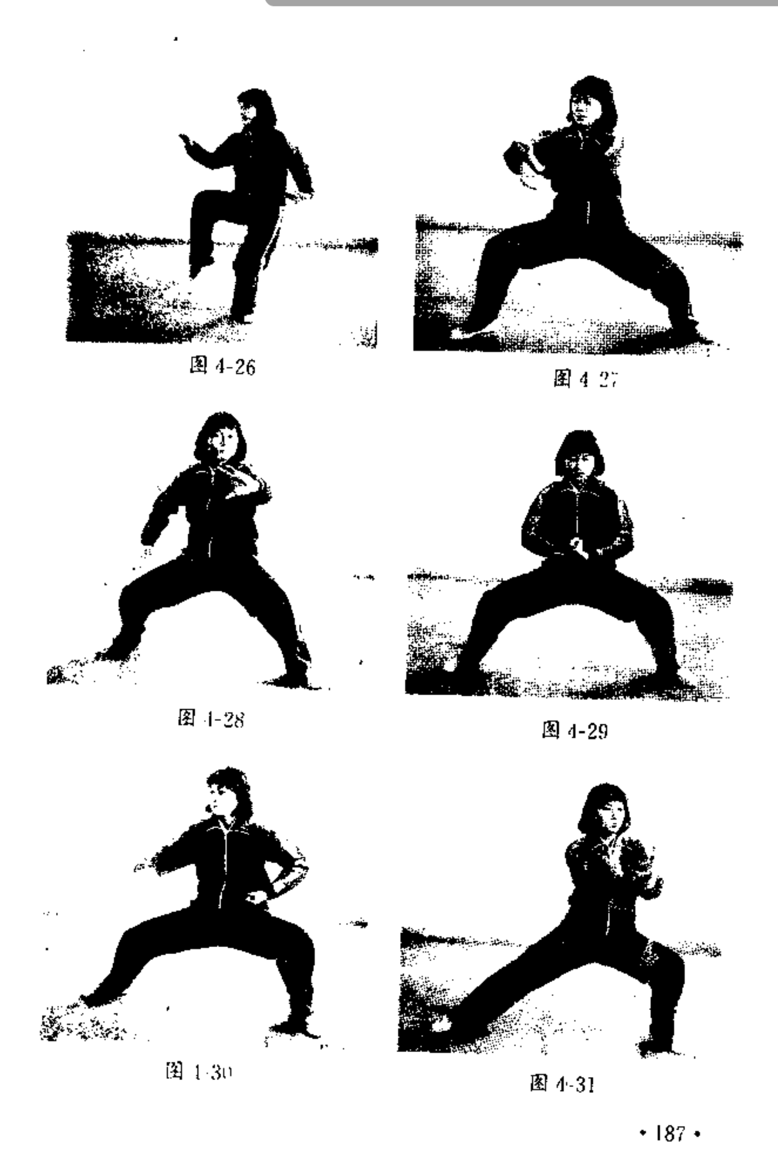


图 4-26　　图 4-27

图 4-28　　图 4-29

图 4-30　　图 4-31



图 4-32



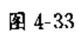


图 4-33



图 4-34

附 录

一、加强记忆法

何谓记忆?获得性经验、行为的保存与再现谓记忆。依信息论观点而言,记忆就是信息的编码、储存和提取活动过程。即"记"是对信息进行理解、编码、储存的活动;"忆"是对储存信息的提取过程。识记、保持、再现乃是记忆的基本内容。记忆是大脑的重要功能,是学习知识和掌握技术的心理基础。

人类的记忆可分为四个连续过程:即感觉性记忆、第一级记忆、第二级记忆和第三级记忆四个阶段,感觉性记忆是指将通过感觉系统所获得的信息短暂(不超过1秒钟)保留在大脑感觉区细胞的阶段,此种记忆的机制可能属于神经活动的后作用。第一级记忆是指通过对先后进入大脑感觉区细胞并予以短暂保留的间断、片断信息进行注意、加工,以整合成连续的新印象而转入持续数秒的记忆阶段。所以它和感觉性记忆都属于"短时记忆"的范畴。此种记忆的机制,可能是神经元之间构成环路联系的结果。第二级记忆是指通过反复学习、运用,将第一级记忆信息对象的保存时间延长数分至数年的阶段。此种记忆的机制,可能是借助神经元产生核糖核酸(RNA)形成记忆密码(即化学结构的特定排列、组合)及其所合成的蛋白质有关。第三级记忆是指通过常年累月的重复学习、运用,将第二级记忆信息对象的储存时间转入相对永久的阶段,此种记忆机制,可能与大脑形成新的突触联系结构有关。

简要温习了记忆的基本概念之后,再转入有关增强记忆方法的讨论。

实践证明,以下几种方法,具有增强记忆的作用。

(一)多元记忆法

多元记忆法又称协同记忆法。即进行多感官、多类型的识记法。识记即将记忆对象形成印象(铭记、印记)之谓。它是记忆的第一环节。识记以神经通路(或电模式、化学结构)的形成和巩固为基础。在有意识注意情况下,运用一定方法完成所需记忆对象的识记过程称熟记。运用多感官联合记忆,即同时运用眼看、口读、耳听、手写等活动进行识记,如是可以对所要求记忆的对象形成视觉表象、听觉表象和动觉表象,从而调动起视觉、听觉、动觉等类型的记忆功能,以加速和巩固识记过程。实践证明,多元记忆法在语文、英语

等学科的学习中具有重要应用价值，即它既可迅速完成熟记，又可保证熟记内容的准确再生。

（二）有意记忆法

识记分为无意记忆和有意记忆两种。前者是指不随意、无意图的识记，后者是指有目的、有意向的识记。无意记忆尽管能够识记所接触的大量事件情景和事物现象，但终究不能进行完整、系统、准确、无误的识记。意欲完成这样的识记使命，则非有意记忆莫属。显然，有意记忆在完成学业方面具有重大意义。有意记忆以注意（指有意注意）为要素。科学实验证明，注意在由短暂的感觉性记忆向第一级记忆的转化过程中起着重要作用，注意能加强记忆的原因有三：第一，注意可以提高大脑的醒觉水平，在意识清晰的基础上进行识记则易于奏效。第二，注意可促使大脑对所记忆对象进行编码、加工，从而加深记忆痕迹，获得深刻印象。第三，注意总是在对一定对象指向专注的同时，却将其余对象排除在意识之外，这样既可加强记忆的选择性、目的性，又可对熟记赋予意志努力，而明确记忆的目的性。有人曾经作过如下的实验：在不要求识记的情况下，先让学生读一段 10 行的文章，读 30 遍之后依然不能背诵。嗣后在强调必须识记的前提下，再让学生读另外一段类似的短文，结果只需读 5 遍则能予以正确地背诵。事实证明，将识记过程变为意志行动，则可排除干扰，提高注意专注性，从而使熟记的速度大为提高。显然，加强有意注意，明确记忆目标，乃是学习中必不可少的心理品质。

（三）逻辑记忆法

熟记分为机械记忆和逻辑记忆（意义记忆）两种。前者是借助简单、重复感知对象的表现形式（外部联系）所进行的识记活动，它在识记年代、号码、外语单词中常用。后者是通过理解事物内容意义（内部联系）所进行的识记过程。它主要用于识记事件因果、定理推导、科学理论等。为了发挥良好的识记功能，必须采用机械记忆和逻辑记忆相结合的方式。逻辑记忆效率远远高于机械记忆，因为逻辑记忆对所识记的内容具有良好的保持效果，甚至成为第三级记忆而终身难忘。机械记忆则不然，若不予以经常复习，则常常很快遗忘。鉴此，如果对那些必须机械强记的对象赋予生动、具体的形象或丰富、深刻意义，那么在对其完成熟记的时间就会显著缩短，而保持识记的时间则会明显延长。例如，若把“93681”5 位数码视为“3”、“6”、“9”、的平方，则可速记，且“铭记不忘”。再如对数学中的“3.14159265358979323846264338”这个 27 位圆周率如果单纯采用机械识记方法，则颇为难记。若依谐音将其编成

如下的故事情节：某一山巅顶上的寺庙中，屋子里放满了酒（紧缩为：山巅一寺一屋酒，表“3.14159”）；寺里住着一个不务正业的二流子，天天舞伞作乐，舞毕则大肆酗酒（紧缩为：二流舞伞舞罢酒，表“2653589”）；二流子遗弃旧妻，撇开儿子，长住在山上霸占了寺庙（紧缩为：弃旧撇儿山霸寺，表“7932384”）；二流子的儿子不甘心被遗弃，一天溜进寺庙去讪笑讥讽他的爸爸（紧缩为：流儿溜寺讪讪爸，表 6264338”）。实践证明，把“3.14159265358979323846264338”数字编成上述的“山巅一寺一屋酒，二流舞伞舞罢酒，弃旧撇儿山霸寺，流儿溜寺讪讪爸”的故事，则可轻而易举地熟记下来。

（四）联想记忆法

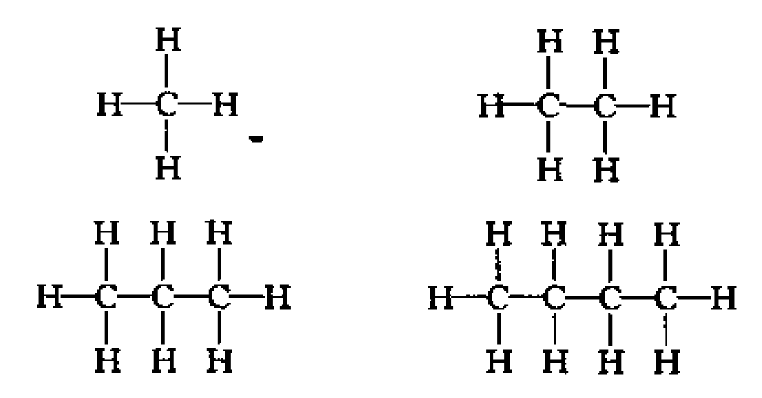
记忆以联想为基础，联想是客观事物联系在人脑的反映。在心理学中，通常将联想分为五大类。其一，接近联想：它是由事物在空间、时间上相接近或意义内涵相关连的内、外联系所形成的心理活动。例如，提到北京则想到天安门，提到学生则想到学习等等。其二，类似联想：它是由事物之间相似性关系所形成的心理活动。它能基于某种对象知觉而唤起类似事物的映象。例如，提到长江，即联想到黄河等等。其三，对比联想：它是由事物间对立关系所形成的心理活动。例如，提到真善美，即联想到伪恶丑等等。其四，因果联想，它是由事物因果联系所形成的心理活动，例如，提到生，则想到死等等。其五，从属联想：它是由事物从属关系所形成的心理活动。例如，提到奶牛，即联想到牛奶等等。

采取联想法既可提高记忆速度，又可促使记忆再现，此外，联想尚可把抽象的原理与具体形象有机地结合起来，这样则有助于提高学习功效。例如，在学习、记忆物理学中的电流公式时，若把抽象的电流和具体的水流加以类似联想：电流从高压流向低压，就类似水由高处流向低处；电流大小同电阻成反比，犹如河水流量大小同河中阻止水流障碍物的多少成反比一样。

在化学学习中，可采用类似联想法来记忆物质的分子式和结构式。例如，以烷烃中的甲烷、乙烷、丙烷、丁烷而言，其分子式依次为：

$$CH_4$$
$$CH_3—CH_3$$
$$CH_3—CH_2—CH_3$$
$$CH_3—CH_2—CH_2—CH_3$$

其结构式依次为：



以上各分子式、结构式之间，既有相同之处，又有相异之点。其异点即依次相邻的两个烷烃分子在组成上都相差一个“CH_2”(同系差)，掌握了这一关键，那么诸多烷烃的分子式和结构式自然则易于牢记。此外，还可采用因果联想法来记忆甲烷、乙酸、甘氨酸、氨基酸的结构式。甲烷的结构式为：

```
     H
     |
  H—C—H
     |
     H
```

当甲烷分子中的氢原子被一个具有弱酸性的羟基($-\underset{\underset{O}{\|}}{C}-OH$ ，可简写为—COOH)所取代，则成为乙酸结构式：

```
     H
     |
  H—C—COOH
     |
     H
```

人们熟悉的乙酸(俗称醋酸)乃是羟酸的一种，羟酸由醛和酮氧化生成，可看作是烃分子中的氢被羟基取代的产物。乙酸分子中含有弱酸性的羟基、所以它属于弱酸。如果乙酸分子结构式中的另外一个氢原子被一个具有弱碱性的氨基(—NH_2)所取代，则成甘氨酸结构式：

$$
\begin{array}{c}
\mathrm{H} \\
| \\
\mathrm{NH_2-C-COOH} \\
| \\
\mathrm{H}
\end{array}
$$

甘氨酸是氨基酸中最简单的一种。氨基酸是羟酸分子上氢原子被氨基取代后所生的化合物。组成蛋白质的氨基酸(即 α—氨基酸)的通式为:

$$
\begin{array}{c}
\mathrm{R} \\
| \\
\mathrm{NH_2-C-COOH} \\
| \\
\mathrm{H}
\end{array}
$$

通式中 R 代表不同基团。例如,甘氨酸结构式中的 R 代表氢原子,丙氨酸结构式中的 R 代表甲基。由于氨基酸分子中 R 可以是不同的基团,所以氨基酸很多,然而其共同之点,都有氨基酸通式中除 R 之外的共同部分,即:

$$
\begin{array}{c}
| \\
\mathrm{NH_2-C-COOH} \\
| \\
\mathrm{H}
\end{array}
$$

显而易见,通过上述因果联想,不但可以明确甲烷、乙酸、甘氨酸和氨基酸通式四者结构式的联系,而且还加深了氨基酸具有酸、碱两性特点的认识。

实践证明,采用奇特联想,可以提高记忆、学习之效。所谓奇特联想即指通过奇异独特的联想方式以增强记忆的一种方法。它在语文、外语等学科中颇具应用价值。例如,在学习语文"词类"中的介词时,学生普遍反映难以记忆,若采用奇特联想法,则可收到事半功倍的效果。介词不能单独使用,但应用范围颇广,把它用在名词、代词或名词短语前边,引出动作涉及的对象,组成介宾短语,表示不同意义。所表意义及主要介词有以下几种:

表示处所、方向的——从、自、往、朝、向、到、在、于、沿等。

表示时间的——从、自从、到、在、当、于等。

表示方式的——照、按照、以等。

表示目的的——为、为了、为着、给等。

表示对象、关联的——对、对于、关于、连、同、跟、和、与等。

表示比较的——比、同、跟、和等。

表示处置的——把、将等。

可将上述 25 个介词，即“对于、按照、到、在、给、本、当、向、往、和、同、跟、将、把、沿、依、被、替、除、关于、为、与、连、朝、比”及其所表达的处所、处置、方向、方式、时间、目的、关联、对象、比较等 9 种意义，用以下三句话予以概括：

对于按照到在给，
本当向往和同跟；
由于自从以为对，
将把沿依被替除；
关于为与连朝比，
处方时目关对比

其一，“对于按照到在给，本当向往和同跟”这句话的内容奇特联想为：对于按照到或在岗位进行劳动者给予生活资料的分配原则，本应当向往和一同跟着去执行。

其二，“由于自从以为对，将把沿依被替除”这句话的内容奇特联想为：由于自从以为这个分配原则是对的，所以将把沿依已久的旧分配制度被替代而除掉。

其三，“关于为与连朝比，处方时目关对比”这句话的内容奇特联想为：关于为了便于与连续数千年的旧王朝分配制作比较，就应把过去历史上有关处理分配问题的方案，按时间顺序列出纲目，以便相关联地进行对比。

若用上述由 42 个字所组成三句话的特异联想进行记忆常用介词及其所表的多种意义，则颇为便捷。

（五）复习记忆法

在诸多增强记忆的方法中，复习法最为重要和有效，故有“复习乃记忆之母”之称。复习可以加强、巩固记忆，为了更好地发挥复习在加强、巩固记忆方面的功效，必须掌握如下复习技巧。

第一，进行有目的有计划的复习。意欲尽快完成熟记过程，则应加强复习中的有意识记活动。因为它和有意注意相联系，可使复习具有目的性、选择性，从而赋予复习意志努力的内涵和明确的进取目标，于是人们在复习中就会专注于熟记内容，并清楚地意识到应该把内容识记到何种程度，而不是单纯地浏览或知觉教材。科学实验证明，由意志努力所确定的自觉目标不论

在听课学习或课后复习方面都具有重大意义。在教学中,要求学生把学习教材与熟记教材区别开来,即把理解教材与识记教材区别开来,这样有助于加强学生在复习中的意志力和目标性。如果切实做到这一点,那么一向认为头脑不好的学生,也会突然感到记忆力明显改观。

第二,进行及早及时的复习。遗忘曲线显示出先快后慢的规律。科学实验证实,遗忘过程在熟记成功以后就立刻开始,而且在熟记后的第一天对所熟记的材料遗忘最多,经过一周又忘掉 1/5,经过两周再忘掉 1/8,以后愈来愈忘掉得为少。复习应在遗忘之前进行,即在初次完成熟记后立即进行。因为初次熟记成功后其相继的乃是一个遗忘速度最快和遗忘数量最多的时间,若能抓紧这个时间进行及早复习,则可使易于遗忘的"短时记忆"顺利转化为难忘的"长时记忆",从而使遗忘量锐减,获得巨大的复习效益。如果对业已完成熟记的内容延搁一、二个月之后才行复习,那么所学的材料则会几乎全部忘掉,于是不得不把复习变成费时费力地重新熟记活动,成为事倍功半之举。根据遗忘规律,应执行如下的复习计划:在熟记成功之后的 20 分钟即进行第一次复习,在其后的三小时进行第二次复习,在其后的第一天进行第三次复习,在其后的第三天进行第四次复习,在其后的第七天进行第五次复习,其后的第十四天进行第六次复习,其后的一个月进行第七次复习。嗣后逐次延长间隔时间(以遗忘量不超过 1/10 为度)复习一次,直至复习十三次为止。每次复习时间长短,以全部内容得以正确再现为准。总之,初始几次复习所需时间较长,以后则随着每次间隔的延长,其复习时间则趋向缩短。据称依此法复习可轻松地记住一万至两万单词。当然对内容较多的学业进行复习,应分为若干单元,即一部分一部分的进行。在完成各部分熟记成功的基础上,再扩大复习范围,最后予以整体复习

第三,进行分散复习。事实证明,分散复习,优于集中复习。例如,将某种教材放在一天来学,则需要复习二十四遍才能达到完全的识记。如果把上述材料分配在三天来复习,总共需要复习十五次就记住了:头一天七次,第二天五次,第三天三次。

二、培养超常儿童方法

(一)何谓超常儿童?

超常儿童即所谓的"神童"。其外表与一般儿童无异,然而在智力上却大大超过了同龄儿童。智力既是观察、记忆、想象、思维、实践五种能力的综合

表达，那么神童的超常智力自然应从五种能力方面得到体现。即超常儿童当具有“明察秋毫，洞烛其幽”的敏锐观察力。“一目十行，过目成诵”的超强记忆力。“思接千载，视通万里”的丰富想象力。“运筹帷幄，决胜千里”的发达思维力。“运用之妙，存乎一心”的精悍实践力。事实正是这样，超常儿童在这五方面确实表现出超常的能力。有的学者指出，思维力是智力的核心内容，这里仅简要谈谈神童在思维活动上的五种超常表现。其一，创造思维发达：表现出善于发现问题和善于解决问题的实践能力。其二，推理思维严密：表现出快速分析综合和明确认定判断事物关系的认识能力。其三，逻辑思维超强：表现出系统有序和符合事物发展规律的思考能力。其四，抽象思维深邃：表现出灵活解题技巧和快捷运算速度的计算能力。其五，形象思维丰富：表现出善于多维想象和长于直观体验的观察能力。

父母都希冀自己的子女“生而神灵，长而敦敏”，成为“学识渊博，才华横溢”的栋梁之才，可是由于人们对于神童成长的秘密缺乏科学认识，以致多数家长不敢抱有把子女培养成神童的期望。那么神童成长的秘密又是什么呢?神童固然神奇，但成长为神童的因素并非神秘。科学研究表明，神童必须具有一定的先天素质，而其决定因素则是后天培养。就是说，天赋绝好的幼苗，如果缺乏必要的培养，则无缘成为超常儿童。相反，资质中等的婴儿，若能予以科学的教育，则会跻身神童之列。

（二）婴幼儿有接受学习的能力吗?

培养神童，关键在于早期教育。能否进行理想的早期教育，固然有一个方法问题，然而更重要的则是观念问题。家长由于不知道早期教育的可能性和重要性，而恒持消极态度。甚至认为早期教育有损婴幼儿身心健康而持反对态度。

所以开展早期教育，必须更新观念。首先，要更新婴幼儿不具备学习能力的观念。美国科学家多尔曼博士组织百余名专家进行了一项著名的科学实验研究，研究表明，本来平平无奇的两岁幼儿，只要予以适宜的教育，其中许多幼儿则表现出非凡的能力：诸如有的能用两种或两种以上的语言进行对话；有的能阅读、运算一定难度的课文和试题，并认知 4000 种事物，熟记 4000 个单词等等。通过科学培养，这些幼儿总把学习当作最愉快的游戏主动参与，从而萌发出强烈的求知欲，而且孩子还表现出开朗活泼的优良性格和积极稳定的良好情绪。面对成功的实验，众多专家达成共识：人的智力不完全决定于先天因素，后天早期教育起有非常重要的作用。

德赖克斯博士在《何必等待:及早教育儿童》中指出:"从幼童在极短的时间内能够很快地学会好几种外国语言这一现象中可以看出,儿童具有巨大的潜能。""假如我们能使一个资质中等的儿童在10岁的时候就拥有大学毕业生的知识,为什么不及早教育。"有的学者指出"教儿童学习的最佳时期是两岁以前,满两岁以后教阅读的困难则与日俱增。"须知,"作为社会动物的人,天生就有社会兴趣的潜能"。所以人具有为造福自己和人类社会而学习的本质属性。人是世界上最需要学习、最酷爱学习和最善于学习的动物。科学家发现,愈接近零岁,学习能力越强。实际上,胎儿一经娩出,就立即开始了既自然又主动的学习活动,只是因为缺乏应有的教育不能获得足够和必要的信息刺激,致使大脑失去充分发挥智慧潜力的机会。更有甚者,在缺如相应激发因子支持下,大脑还服从于"用进废退"法则,导致"本具学习能力"出现每况愈下的变化,从而无缘成为本来可以成为的神童。科学家蒙特索利指出:如果不进行早期教育,那么,"满六岁的儿童,则不复具有原有的学习能力"。美国学校行政协会主持教育政策的委员会承认:六岁开始学习确实晚了。德赖克斯博士语重心长地说:"我们可以想象到,如果儿童在最重要的发展时期就开始学习,那将会带来多大的改变。"总之,婴幼儿不是不具备学习的能力,只是人们缺乏认识这种能力的经验.

(三)早期教育有碍身心健康吗?

有人认为"大器早成",必然"年少早衰"。应当指出,这种忧虑并无科学根据,事实上早期教育尚有助于增进身心健康,所以必须更新"早熟早衰"、"过载短命"的观念。科学实验表明,早期教育乃是发达大脑的重要途径,而发达的大脑则是延缓衰老的重要生理基础。大量事实同样证明了"勤于用脑防老,搁置用脑早衰"的观点。美国学者多尔曼对1528名神童进行了长达30年的追踪观察发现,他们的患病率、死亡率、犯罪率都低于同龄人。据知,举世瞩目的著名学者,大都受过早期教育,事实表明,早期教育既不引发早衰,又不会导致短命。例如,我国战国时期的卓越思想家、教育家孟子,自幼就受到良好教育而享年84岁。唐朝5岁即能出口成章,吟诗作赋的白居易终年74岁。德国法学家威特年仅8岁则学会德、英、法等六种文字,9岁考入大学,13岁获哲学博士,16岁获法学博士,终年83岁。德国著名诗人歌德,8岁通晓德、法、意、拉丁、希腊等文字,20多岁写出《少年维特之烦恼》、《浮士德》等著作,享年83岁。控制论创始人诺伯特·维纳10岁接受大学教育,14岁毕业于哈佛大学,终年70岁。英国著名物理学家汤姆生10岁上大

学，享年 83 岁。科学工作者对 500 名世界著名学者的寿命进行了统计分析，其平均寿命为 65 岁，而与同代一般人的寿命相比，则多 4 岁。

总之，不论从科学实验上，还是从事实考察上来看，早期教育或超常智力，都不存在早衰、早夭的弊端。

(四)培养超常儿童采用什么方法？

德赖克斯博士指出：我们尚不全懂哪些方法对开发儿童潜能最为有效，却知道惩罚和溺爱是影响早期教育的两大因素。实施粗暴的专制手段，可挫伤儿童学习的自主性、能动性，从而产生恐惧、厌恶、拒绝心理，对开发智力构成严重障碍。采取过度的保护方法，会削弱儿童学习的适应性、创造性，以致萌生为难、依赖、气馁情绪，于是对发掘潜能带来不利影响。上面扼要列举了影响早期教育的不利因素，下面简略谈谈培养神童的具体方法。

德赖克斯博士说："妨碍学习和进步的最大障碍是气馁。""教育家需要知道如何利用内在刺激取代外在压力，促使儿童在学习上的进步与适应。"在这方面，必须改变枯燥无味的传统教育模式，提高教学艺术性。诸如，采用生动活泼的教学方法，这样既有利于发挥多感官联合活动在学习中的积极作用，又有助于调动儿童对学习的好奇心和趣味性。此外，在教学中还要善于对学习过程赋予富有游戏性色彩的操作内容，使学习变成不带有任何压力或强制性因素的活动，让儿童在轻松愉快的气氛中学习，养成"自然反应"定势，提高求知欲，把学习视为生活需要。

下面简要谈谈有关不满 1 岁婴儿的教育问题。解剖学知识告诉我们，大脑发育速度最快的时期，只限于自胚胎大脑发育开始至 4 岁左右这一很短的阶段。在此阶段内，每天可发育生成 2500 个神经细胞。大脑重量在受孕 70 天尚不足 1 克，当发育到 160 天，则激增至 100 克。出生时为 400 克，达到了成人 1400 克脑重量的三分之一。出生后 9 个月为 600 克，2 岁半至 3 岁为 900～1000 克，相当于成人脑重量的三分之二，到 4 岁其重量则已接近成人的脑重量。科学研究表明，在大脑发育最快阶段，就是开发大脑的最佳时期。所以，在自受孕到出生后 4 岁这一时间跨度内，乃是"机不可失，失不再来"的黄金教育时期。具体地讲，在受孕期间必须实施胎教工作，初生后务须进行早期教育活动。那么如何对不满 1 岁的婴儿进行教育呢？首先要明确，不会说话的婴儿同样具有接受经验（学习）的能力。须知学习是人的本质属性，所以人是最善于学习和最需要学习的动物。德赖克斯博士在《何必等待：及早教育儿童》中写道："即是婴儿，在没有意识和思考能力以前，也能够理解

周围的事情，尽管目前我们还不十分清楚这其中的具体程序是什么。"教婴儿学习，必须把不会说话的婴儿当成能够理解语言的人来对待。例如，在教婴儿爸、妈、手、口等字时，即要把写着字的卡片给婴儿看，又要把具体实物让婴儿进行直观体验，还要把字和实物读出声来给婴儿听，进行这种多感官的联合教学活动，实际上就是文字、语言、实物（具体刺激物）三者间进行联系的条件反射构建过程，所以，婴儿能够很快识记所教的字并做出反应。须知，教婴儿学习早早愈善，即教的越早，婴儿学会说话的时间越发提前。婴儿一旦掌握言语表达能力，其心理活动必将得以升华，并通过驾驭思维外壳语言，使智力产生质的飞跃，从而为培养神童铺平了道路。

"是高智商使人获得提早阅读？还是提早阅读使人获得高智商？"这一问题由德赖克斯提出，又由本人作出回答："科学调查表明，许多作出卓越贡献的高智商者都有接受早期教育的历史。"

必须提出的是，早期教育不仅限于通过阅读一味地给孩子灌输文化科学知识。早期教育的目的，旨在提高儿童的智力，智力是一种综合能力，即它是人们认识和改造客观世界能力的总和。具体地讲，智力是通过观察、记忆、想象、思维等活动，运用知识、经验集中表现在反映客观事物深刻、正确程度上和解决实际问题数量、质量效率上的综合能力。尽管知识与智力密切相关，但毕竟是内涵迥异的两个概念。我们需要德、智、体兼备的有用人才，所以，家长和老师切莫把孩子塑造成高知识低能力的小学究。为了提高孩子的整体素质，早期教育必须走学习知识和社会实践相结合的道路，要鼓励孩子步入社会，回归社会，在社会实践中增长才干。

由于早期教育对发掘大脑智慧潜力卓有成效，因而受到世界各国的重视。据联合国教科文组织调查，从本世纪五十年代末期开始，各国接受学前教育的幼儿数量迅速增长。其比率十分可观：比利时为 98%，日本为 83%，美国为 70%。早期教育是提高全民素质的重要途径，是关系到国家、民族兴衰的大事，因此，应当受到全社会普遍重视，并予以付诸实施。

三、提高儿童天资的秘密

儿童是祖国的花朵，未来的希望。所以培养德智体全面发展的儿童具有深远意义。

在超常儿童成长中，如果说科学的后天教育是不可缺少的重要因素，那么，良好的先天资质则是必备的前提条件。我国坚持优生优育的计划生育方

针。优生旨在优化先天资质，即为人材培养奠定良好的先天素质。

先天素质在智力发展中的重要意义是不言而喻的。所以做父母的都希望自己的孩子资质聪明，生而神灵。当知提高儿童天资并无神秘之处，因为优化先天素质乃是有规律可寻的。为使自己的孩子生就聪颖，当父母的有责任做到以下几点。

（一）选择理想受孕时期

我国科学工作者对 54875 名妇女所生婴儿进行统计分析，发现在 2 至 3 月份的冬春之交和 7 至 8 月份的盛夏季节受孕所生下的孩子智商较低。因为在这两个时期，分别易患感冒和肠炎等病。须知引发此类疾病的病毒和细菌以及治疗这类疾病时所用药物，都可对胚胎发育产生不良影响，基于这种原因，最好不选择在这两个期间受孕。

（二）选择最佳生育年龄

科学研究表明，妇女最佳生育年龄在 24～29 岁之间，孕妇年龄过大，容易产生衰老卵子而生出智力低下的儿童。例如，先天愚型新生儿的比率即随着孕妇年龄的增长而升高：35 岁为三百六十五分之一；40 岁为百分之一；45 岁为四十分之一。鉴此，应在最佳生育年龄生儿养女。

（三）禁止饮酒

科学实验表明，酗酒对繁衍后代十分有害。由于胎儿肝脏尚不具备分解氧化酒精的酶，所以孕妇沾酒极易引起胎儿中毒，导致奇形或智力障碍。此外，酒精尚是一种性腺毒素。男子酗酒可造成睾丸萎缩，精子畸形。女子多饮，可引起月经不调，排卵障碍。美国学者琼斯和史密斯指出：孕妇饮酒，可造成流产、死胎或智力低下。古云："酒后不行房。"我国晋代才思敏捷、富于想象的陶渊明，只因有贪杯之癖，而殃及子女智力；唐代斗酒诗百篇的李白却因酗酒夺去后代的才华。意欲生下一个天资良好、活泼可爱的小宝宝，在决定受孕期间，丈夫应做到行房两个半月前断酒，妻子应做到一个月前忌酒。并应铭记"沾酒伤胎"古训，自怀孕之日起，即当励行不再饮酒。

（四）忌烟

国外学者研究发现，男性吸烟影响精子的质量与数量。女性吸烟可导致月经失调，内分泌紊乱。即是说夫妻吸烟有碍优生。

烟草中的化学成分十分复杂，据知烟雾中包括强致癌物质、刺激物质在内的有毒物质达 750 多种。孕妇吸入的烟毒，可通过胎盘危害胎儿，这种危害作用在怀孕早期尤为严重。由于胎儿肝脏的"过筛"作用，可使大量烟毒积

蓄于肝内，殃及胎儿的肝脏、心脏和大脑，造成早产、流产、死胎或智力障碍。此外，孕妇吸烟则大量一氧化碳进入体内并与血红蛋白形成牢固结合而削弱其运氧能力，于是将基于缺氧而有碍胎儿的全面发育。

（五）禁止近亲结婚

遗传性疾病属于常见病，目前已知的已达三千种左右。此类疾病不但有损于儿童躯体健康，而且还有碍于儿童的智力发展。近亲结婚所生婴儿易患遗传性疾病。为了保障儿童身心健康，所以应禁止近亲结婚。

（六）合理营养

合理营养乃指全面而平衡的营养而言。各种营养素均有其独特功能，它们彼此之间，存在着相辅相成的关系，但不能相互取代。营养素具有维持人体生长发育和健康生存的功用。营养素包括水、无机盐、微量元素、维生素、碳水化合物、脂肪、蛋白质七大类。孕期得到合理的营养，不但可以减少孕期反应，防止妊娠高血压综合征等疾患的发生，而且又是保证胎儿正常发育的必备条件。以下分别简述孕妇对七种营养素的需要。

1. 孕妇对水的需要　须知，水是生命之源，在诸多营养素中，水是最重要的一种。水乃人体之本，例如，胚胎体含水量为98%，婴儿为80%左右，儿童为70%左右，成人为65%左右。

水是维持生命活动的基本物质，所以，人体须臾离不开水。成人每日需水量约2～3升（包括喝饭汤、饮料及吃水果所含之水）。较精确地讲，在成人中，男性每公斤体重每日需水39毫升，女性每公斤体重每日需水36毫升。由于可以直接从食物和间接从代谢中获取一部分水，所以实际饮水量并没有这么多。美国医学家指出，充分饮水，有益于身体健美，建议成人每天应喝8～10杯水，至少每天要喝6～8杯水（每杯以240毫升计）。

妊娠期母体会出现一系列变化，诸如，血容量增加，肾血浆流量与肾小球滤过率增加，孕妇与胎儿代谢产物增加，血液处于高凝状态，妊娠机体含水量增加（平均增加6.8升）；加之妊娠前8周胚胎和其后的胎儿含水量极高。这一切都提示孕妇需要得到充足的水分。如果妊娠合并或出现心衰、肾性水肿及严重肾功能受损等情况，则需适当控制饮水量。而对患有急性肾盂肾炎的孕妇，则应鼓励其多饮。

2. 孕妇对无机盐的需要　胎儿骨骼、母体胎盘等组织的形成均需要较多的钙。而胎儿造血及酶的合成，则需要较多的铁。一般要求自妊娠后3个月开始即应补充钙和铁。每日钙、铁供给量，分别为150毫克和28毫克。孕

妇为得到充分的钙、铁,应经常吃些含钙丰富的豆类、牛奶及含铁丰富的绿色蔬菜、蛋黄、猪肝等食品。此外,胎儿尚需较多的磷,所以,孕妇尚应适当吃些蔬菜、蛋、肉等含磷丰富的食品。

3. 孕妇对微量元素的需要　孕妇对锌、碘的需求量均较平素为多。其每日供给量自受孕4个月开始,分别为20毫克和175微克。所以在此期间,应适当吃些含锌丰富的蛋、肉、鱼、干豆及含碘丰富的海带、紫菜等食物。孕妇缺碘可导致胎儿畸形和儿童智力障碍,对此应引起人们的高度重视。

4. 孕妇对维生素的需要　孕妇对维生素A、D、E、B_1、B_2、C、烟酸的需求量均较平素为高,自受孕第四个月开始,每日对以上七种维生素的供给量分别为1000～1200微克视黄醇当量、10微克、12毫克、1.8毫克、1.8毫克、80毫克、18毫克。所以孕妇应适当吃些含维生素A丰富的肝、鸡蛋、牛奶、胡萝卜,含维生素D丰富的蛋黄、肝、鱼,含维生素E丰富的麦胚、植物油、莴苣,含维生素B_1丰富的谷类、干果、绿色蔬菜、瘦肉、蛋黄,含维生素B_2丰富的蛋黄、绿色蔬菜、豆类,含维生素C丰富的蔬菜、水果,含烟酸丰富的豆类、粮食、瘦肉、鱼等。

5. 孕妇对碳水化合物的需要　碳水化合物即糖,糖包括单糖、双糖、多糖三种。人们所需要的糖主指来自粮食中的淀粉,而不是白糖等。碳水化合物是热能的主要来源。由于孕妇在前4个月不需增加热能,相应对碳水化合物供给量和平素无异。在怀孕4个月以后,基于胎儿生长和母体对蛋白质、脂肪蓄积的需要,每日可增加热能200千卡。

6. 孕妇对脂肪的需要　脂肪由甘油和脂肪酸组成。依据脂肪作用,可分为能源脂肪和结构脂肪两大类。前者可以由糖、蛋白质转化生成,也可从食物中摄取,后者是构成人体细胞组织的必须物质,它只能从食物中获得。在对去水脑的研究中发现,脂肪占脑组织的50～60%,表明脂肪乃是大脑的主要成分。须知人脑重量发展最快的时期是从胎儿的第3个月开始,一直到出生后6个月为止这一不长阶段。嗣后其发育速度放慢,而持续到2～4岁以前。就是说,在受孕尤其在胎儿大脑快速发展期间,必须摄入一定量的结构脂肪,以保证胎儿大脑的发育之需。所以,孕妇应适当吃些富有结构脂肪的核桃、花生、葵花籽、芝麻、蛋类以及牛、羊、猪、鸡等肉类,有条件者多吃鱼类尤佳。

7. 孕妇对蛋白质的需要　胎儿生长发育以及母体胎盘、乳房、子宫等发育都需要大量蛋白质,因此,孕妇对蛋白质的需要量明显增加。其供给量自受孕第4个月开始,每日应多增加25克蛋白质(即每日摄入90克蛋白质)。

为了满足孕妇对蛋白质的需要，应适当吃些含蛋白质丰富的鱼类、蛋类、奶类、瘦肉等食物。

（七）注意洗浴卫生

孕妇不宜洗高温热水浴。有关资料表明，孕妇在水温达42摄氏度的水中浸泡15分钟，则会对胎儿中枢神经系统构成危害。经常进行高温水洗浴，尚可导致胎儿畸形。美国报导，热水淋浴时，空气中有毒物质激增（随水温增高而增加）。所以孕妇长时间洗热水淋浴将对胎儿产生有害影响。鉴此，孕妇洗浴时应力求降低水温和尽量缩短时间，而且洗毕要及时打开门窗，使空气充分流通，以排放室内空气中的有毒物质。

（八）慎用药物

怀孕期间尽量少用药物，因为有很多药物可通过胎盘对胎儿造成不同程度的危害。常用药物诸如安定、安眠酮、苯妥英纳、磺胺类、四环素、环磷酰胺、氯哌啶醇、氨甲蝶呤等，都有引起胎儿畸形的危险。再如解热镇痛药：消炎痛、氯灭酸；止吐剂胃复安，抗生素链霉素、庆大霉素、卡那霉素、丁胺卡那霉素、妥布霉素；止痛剂吗啡；泻药硫酸钠；中枢兴奋药回苏灵；抗甲状腺药甲亢平、丙基硫氧嘧啶、甲硫基咪唑、放射性碘等等，都为孕妇的禁用或慎用药物。科学研究表明，用于治疗流行性感冒的金刚烷胺，可引发胎儿发育障碍。四环素除致畸胎外，尚可导致胎儿肝脏坏死。氯霉素易致胎儿灰色综合征。磺胺类药物可引起细胞磷酸脱氢酶缺失而导致溶血性贫血，或因其抗叶酸而致胎儿先天畸形，故在怀孕早期忌用磺胺。而在妊娠最后两周内应用磺胺尚有引发核黄疸之虞。

此外，某些化学物质、各种辐射、工业三废、农药等等都可对胎儿构成危害。值得一提的是，在冬春交令之际，孕妇切莫因水果缺如而以罐头代之食用，尽管罐头内添加剂和含铅量不多，若大量食用，将对胎儿发育产生不利影响。

（九）认真实施胎教

有关胎教的意义与方法已在第一篇《气功入门》中提及，此不广说。

（下接第二册第三章）

参考文献

1. 谢焕章编著：气功的科学基础．北京理工大学出版社，1988年。
2. 中国气功科学研究会藏密气功研究会编：藏密气功．求实出版社，1989年。

第五篇

虚明功正功修证法

田英琴

虚明功是一套动静功结合、初级高级功法悉备的完整功法。虚明功流行于民间，于1955年整理成文，并在五十年代末收入于由河北省北戴河气功疗养院编纂的《气功汇编》之中。

虚明功在结构上分为“辅助功”、“正功”两大部分。辅助功由三种动功和系列静功所组成，它是相辅于正功的锻炼方法，更因其在临床上具有广泛的应用价值，所以它又是正功的重要补充。正功由初级、中级、高级系列静功所组成。正功结构严谨，层次分明，内容充实，形式完备，程序合理，序列发展，显示出正统性、科学性、系统性的特征。

虚明功正功分三段、六层、十二法，展示出一条达到“登峰造极”境界的捷径妙途。修者若依次修习，则可登堂入室，捷登气功岫岩宝山顶峰，从而有缘览胜虚明佳景的无限美好风光。鉴于其重要，特列本篇，详尽介绍虚明功正功十二法的方法、要领和标准。

第一章　虚明功概论

河北省北戴河气功康复医院于1958年正式将虚明功用于临床。长期临床验证，虚明功在治病、强身、益智等方面有着独到的效果。因此，它在古老而新颖的气功学科中占有重要地位，并以完美独秀的姿态和古朴典雅的风度立于气功之林，堪称是中国传统气功的代表性功法。

第一节　虚明功概述

虚明功层次分明，序列发展，显示出系统性的特征。虚明功形式完备，内容充实，是一套自成理论体系和独辟实施纲纪的高级功法。

一、虚明含义

虚明功即实现虚明的锻炼方法。虚明分而言之，虚即"定"、"止"、"寂"；明即"慧"、"观"、"照"。合而论之，虚明乃定慧之统一体，虚明之间，存在着相互对立统一的关系。虚明有真假之别，锻炼者须辨真伪。偏虚则空多昏沉，偏明则实多掉举，此谓假虚明。神明寂止为虚，虚非寂灭顽空，杳杳冥冥，其中有明；神明妙照为明，明非生智攀缘，晶莹湛然，虚为其宗。虚中含妙照，故虚即明；明中寓寂止，故明即虚。真虚明者，必不为二，亦虚亦明，虚明交融。虚明乃是一种特殊胜妙的心身活动状态，故称其为"虚明景态"或"虚明功能态"。

虚明景态并非玄学，它既有生理基础，又有心理表现。通过练功使人体进入一种生理步伐放慢、生理稳态改善、有序活动加强和负熵数值增大的特有状态，此状态即是虚明景态的生理基础。生理步伐放慢，是指生理性的新陈代谢减慢，此为延年益寿的生理基础。生理稳态改善，是指生理学中所说的动态平衡活动，此为防病治病的生理基础。有序活动加强，是指人体活动特别是脑细胞活动趋于同步、协和、相干的状态，此为益智增慧的生理基础。负熵数值增大，是指人体基于物质代谢和能量代谢的调节性变化，从而引起储能效应，此为增加人体信息量的生理基础。通过三调使内心世界处于"旷然无忧患"、"幽然无思虑"、"寂然无朕兆"、"湛然自昭明"的心态，此心态即

为虚明景态的心理表现。旷然即“豁达坦荡”之意，豁达坦荡，则无忧患；幽然即“冥心息念”之意，冥心息念则无思虑；寂然即“万象皆空”之意，万象皆空则无朕兆；湛然即“晶莹清彻”之意，晶莹清彻则自昭明。

二、虚明功含义

虚明功是一套治病、保健、调能、益寿的完整功法，该功法练至高级阶段，可以达到“虚极致明”的理想境界，故名虚明功。

虚明功涵盖了释、儒、道气功的合理内核，但不是三者的堆砌或叠加，而是具有特定锻炼内容和独特理论体系的功法系统。就是说，它在内容上不是三教功法相加的联合体，而是一个别具特色的复合体。由于虚明功反映了气功实践的客观发展规律，并具备古朴典雅的风度，因此，它乃是中国传统气功中的代表性功种。虚明功以科学的整体观作为练功全过程的指导思想，因此在练功实施中，既强调人体内因的锻炼，又重视社会、自然诸因素的影响作用。从此意义上讲，虚明功乃是在系统论思想指导下进行全面养生的气功方法。

第二节　虚明功结构与特点

虚明功结构严谨，程序合理。虚明功理法殊妙，别具特色。以下分别讨论其结构框架和内容特点。

一、虚明功结构框架

业已提及虚明功由“正功”和“辅助功”两大部分所组成。正功是反映高级练功实践客观规律的系列方法，是虚明功的主体和精华所在。正功以“有为”、“无为”为依据，划分为三段、六层、十二法。

三段：即初级、中级、高级之三个阶段。初级阶段是以“有为”之法，实现“筑丹”为目的的习练活动，故又称其为“有为阶段”或“筑丹阶段”。中级阶段是以“有为无法”之法，实现“运丹”为目的的习练活动，故又称其为“有为无为阶段”或“运丹阶段”。高级阶段是以“无为”之法，实现“镇丹”为目的的习练活动，故又称其为“无为”阶段或“镇丹”阶段。

六层：即初级阶段浅层与深层、中级阶段浅层与深层、高级阶段浅层与深层之六个层次。

十二法：即吐纳法、静息法、数息法、随息法、息调法、聚散法、降气法、丹田法、周天法、息和法、归息法、息息法共十二种功法。

二、虚明功特点

虚明功形式完备，内容丰富，具有方法完整、作用全面的特点。又因该功法具有独特的锻炼技巧和独到的效应指标，从而在实施中赋予其能动性和自动性的特征。兹将虚明功的上述特点分述如下。

（一）完整性

完整性是虚明功方法结构上的特点。

虚明功是一套动、静结合，由低级到高级的完整功法。其完整性与其说在于方法上具备动、静兼练的优点，不如说在于本身概括了练功客观发展规律的全过程。诚然，单一的动练或静练之术不堪称为全面的方法，同样，动静兼备的小乘之门也不能说是完整的功法。

虚明功正功中的三段、六层、十二法乃是练功不同层次和由浅入深的锻炼次第。虚明功的层次不是任意虚构的框架或主观臆造的模式，其次第划分，乃是以练功客观发展规律为依据的。虚明功的锻炼步段，较一般功法相对为多，但精炼而不累赘，严密而不冗杂。根据虚明功的结构形式和调练内容来看，它是一套分段发展的完整功法。

虚明功在效应上强调"息息"、"虚明"等高标准要求，因此，在练功实施中，既要有正确、有序、严谨的科学方法，又要有从严、从难、从精的刻苦精神，二者缺一不可，否则就无法达到登峰造极的地步。实践表明，按部就班，依三段、六层、十二法循序以进，不但有利于功度的稳定发展，并能稳操终获虚明佳景的胜券。因此，在时间允许的前提下，均宜采取一贯到底的系统锻炼方式。虚明功虽有段、层、法之分，却是一个有机联系的整体系统。进行锻炼时，反对绝对循规蹈矩的教条做法，允许审时度势地采取化整为零的灵活战略战术。当然，更要反对那种置练功客观规律而不顾，采取冒然疾进的方式。由于虚明功的段、层、法之间存在着系统性和一贯性的内在联系，因此在具体实施中，必然体现出方法结构上的完整性特征。

（二）整体性

整体性是虚明功的作用特点。

虚明功基于锻炼方法上的完整性，决定了生理效应上的整体性。人体乃是精、气、神高度有序与协同集合成的整体系统，尽管人体层次繁多、功能繁

杂，但无不由精、气、神来体现。

虚明功筑丹、运丹、镇丹三个阶段（即初级、中级、高级三阶段），实为调炼精、气、神的三大环节。三环节是“不断练功论和练功阶段论”相统一的具体体现，各个环节之间既有区分，又有联系。只有把它作为一个有机整体，采取分段贯一的实施方案，才能对精、气、神进行全面、系统和深化的烹炼，最终达到虚明状态。此状态意味着人体自组性加强，有序化提高，具体表现为各系统活动趋向协调，各层次功能全面改善，从而赋予虚明功完全、彻底的整体性作用特征。

（三）能动性

能动性是虚明功锻炼实施中的特点。

虚明功强调达到“息息”、“虚明”、“定景”等高、难、精的目标。须知，息息、虚明、定景皆不是人体的先天固有活动，必须通过后天学习锻炼方能获得。显然虚明功的锻炼过程乃是在特定意念主导下，为实现理想效应所采取的主观能动性活动，在向虚明定景等高标准进取时尤其是这样。所以，凡进行虚明功修练者，都要执行一个不折不扣的特定意志行动。意志是反映能动性的集中表现，意志活动是一种有动机有目的的自觉行动。虚明功实施中的特定意志行动，是指人们基于对健康或长寿的需求，激发出练功愿望和兴趣，并在正确动机支配下，为实现预期目的所采取的自觉行动。在虚明功调练中，要求持之以恒，序列发展，逐步提高，最终攀登虚明顶峰。虚明之境，言之匪难，得之实难，练功者必须充分发挥主观能动性，进行持之以恒地锻炼才能取得。所以，应把“能动性”作为虚明功的特征之一予以明确提出。

（四）自动性

自动性是虚明功功度发展中的特点。

虚明功初级阶段，借助调息、意守活动达到启真筑基效应，在此基础上，再以运气、作念为手段，通过正念巧施和真息妙运，使元气、元神得到进一步调练，从而为攀登定景高峰打下基础。定景必须在掌握特定方法技巧的同时，经过长时间的系统锻炼方能获得。功中定景是心身达到真善真美境地的一种反应，它是一个高难度的后天习得性行为。确切地说，定景是一种“反应性行为”，即类似一种不随意活动。

定景是一种“只能神会，难以言传”的客观心身效应。当功至炉火纯青阶段，其时虽无意主动进行“净虑”、“内省”、“作念”、“意守”等项有意活动，而“虚适交融”之景也会自动地显现于自我意识之中，定景是炼神进入高级阶

段的标志和反应,但这并不意味着高级阶段的定景和初级阶段的有意活动毫无内缘关系。事实上定景乃是在有意活动基础之上发展起来的一种特殊心理活动。就是说,定景的形成乃基于一个相当长的随意活动过程。因此,定景在本质上依然属于随意活动的范畴,不同之处只不过它包含了自动性色彩而已。

定景的发展过程分为三个阶段。第一为进行制念、意守、内省、作念等有为调神方法的尝试阶段。该阶段练功者表现出倾注于对个别方法和具体内容进行单一锻炼的特征。第二为熟练掌握上述方法和对方法实施中所产生的绵、融、静、适效应进行体验的阶段。该阶段练功者已把方法和效应融汇于一体,当然各个动作与效应并非是不再被感知,只是在内容上发生了质的变化,即此时不再感知为一种孤立的活动或反应,而是作为组成整体内容要素之一反映于意识之中。第三为机能趋向娴熟而达定景效应的阶段。神经系统具有高度可塑性和定型性的活动特性,前者是获得后天习得性行为的基础,后者是习得性行为趋向自动性反应的保证。练功技巧活动越巩固完善,其自动性特色就会愈益明显,于是显示出"无意识"的特征来。定景自动性反应现象,并非是一组无意识和固定不变的机械活动形式。必须明确,定景的稳定性表现是相对的,同样其"无意识"色彩也是相应的。所谓"无意识"是指从明显的意识水平下降到不明显的意识水平而言的。

自动性反应是定景活动的特征之一,而定景又是虚明功调神进入高级阶段的实质性内容。鉴此,把自动性作为虚明功功度发展中的一个特点予以提出乃是十分必要的。

第二章　虚明功正功修证法

业已述及，虚明功正功分为三段、六层、十二法。具体到每一种功法，又分解为调身、调息、调心三部分。此外，调练身、息、心，各有其相应的内容、方法、要领和标准。必须明确，三调在内容、方法、要领、标准上的差异性，将随着正功层次的深化发展而逐步缩小，最终趋于统一，返皈一体。

第一节　虚明功正功初级功修证法

初级功法包括吐纳功、静息功、数息功、随息功、息调功共五种。以下分别介绍其修证方法。

一、吐纳功修证法

吐纳功为虚明功"正功"初级阶段浅层的第一种功法。练静功伊始，身、息、心总要经历一个或长或短的动静转化过程。吐纳法可迅速实现"身调体顺，心平气和"等要求，于是从身、息、心三方面为静练准备了条件。故此常将吐纳法作为静功的准备功法来应用。吐纳功为静练的重要开端方法，然而却并非唯一起步之举。如果静练前准备工作业已充分，那么吐纳功就勿需再行选练。

(一)调身

练功中常根据功种、功度、病情、习惯、效应等因素选择姿势。在上诸因素中，应以效应作为选择姿势的主要依据。人所共知，站式得气最快，并可迅速获得表浅入虚；其不足之处，在于不能把入虚推进到较高层次。侧卧式有助入虚向高层次发展，唯得气艰难。仰卧式基底最大、重心最低、稳度最大、放松最佳，更因其易于得气，从而为入虚的顺利发展准备了形体条件。全跏趺坐，结印盘根，心身安稳，心念易止，境界易空。故此，倍受推崇。唯该式难度颇大，修习时宜先练自然盘，继练半跏趺坐，最后过度到全跏趺坐。此种转化过程，通常需 2 年左右方可完成。不难看出，在上述姿势中后两者最为殊胜。

1. 方法　吐纳功采取以双盘膝、单盘膝、仰卧式为主，以自然盘膝、坐

凳式、侧卧式、站式为辅的方式进行调身。以下依次介绍盘膝式、坐凳式、、坡卧式、侧卧式、仰卧式、站式的操作方法。

(1)盘膝坐:即盘膝坐于床上或席地盘坐练功。盘膝式有三:

其一、双盘膝:为佛家至尚坐法,历代养生家皆多仿效。其操作要点为:结跏趺坐,正襟危坐;头若悬磬,敛颌钩腮;垂帘塞兑,收视返听;唇齿相拄,舌舐上腭;含胸拔背,松肩垂肘;双手结印,五心朝天。

何谓结跏趺坐:"跏"指脚心,"趺"指脚背。结跏趺坐即下肢盘结,双脚背置于对侧股上而呈五心朝天的一种坐法。即俗称之"双盘膝",又名"跏坐"、"跏趺坐"。结跏趺坐分为降魔坐和吉祥坐两种。"降魔坐"要求先以右足趺押于左股,再以左趺押于右股。双手舒指成掌,左上右下相叠,掌心向上,诸宗多采取此坐。其手足盘结反于降魔坐者称吉祥坐(图 5-1)。修禅为何独尊跏坐?跏坐在四威仪中居于重要地位,因其"有威可畏,有仪可则"。《大智度论》云:"问曰,多有坐法,佛何以故唯用结跏趺坐?答曰,诸坐法中结跏趺坐最安稳,不疲极,此是坐禅人坐法,摄持手足,心亦不散。"《禅秘要法经》说:"沙门法者,应当静处结跏趺坐,齐整衣服,正身端坐,左手著右手上,闭目以舌拄腭,定心令住,不使分散。"

何谓正襟危坐?正襟为理顺衣着之意,危为端正之义。正襟危坐即端坐。

何谓头若悬磬?磬是古代一种石制乐器,以绳悬起,打击出声。头若悬磬,比喻头若以绳系顶上悬那样端直。

何谓垂帘塞兑?垂帘即眼睑轻闭。塞兑即目不外视之义。此外,兑泛指诸窍,故塞兑又有以意封闭口、耳、目诸窍,以杜绝真气走漏泄之义。

何谓收视返听?收视即目不外视,而内视于无形;返听即耳不外听,而返听于无声。无形为虚,无声为静。内视无形,返听无声,实乃神会虚静之活动(详见《内丹功修证法》)。

何谓唇齿相拄?即上下唇、齿轻轻闭合之谓。

何谓含胸拔背?不着意挺胸即谓"含胸";不故意弯腰即谓"拔背"。保持含胸拔背之势,既可使躯体处于外定内松状态,而利于调气炼神,又可维持脊椎的生理弯曲,而助于躯体端直。

何谓松肩垂肘?散诞双肩不耸谓"松肩";垂落双肘不横谓"垂肘"(又称"坠肘")。

何谓双手结印?结印是指将手结成特定手势,密宗极重视结印,结印的手势众多,跏趺坐所结之手印,称"等持印",又名"定印"。具体手势,即要求

两手十指舒展并拢成掌，手心向上，两手一上一下，重叠而放（详见《第九篇·密宗功法系列》）。

何谓五心朝天？全跏趺坐时，头若悬磬，顱顶之心则朝上。足背置于股上，双脚之心则仰上；手掌相叠，双掌之心则向上。五心朝天即头顶心、两足心和两手心皆朝上之谓。

其二，单盘膝：即佛教所称之"半跏坐"。该式对头颈五官、躯体手臂的要求，均同上式。唯下肢盘坐时仅一脚置于对侧股上，左右小腿相叠，和大腿构成一三角形（图 5-2）。密宗称显教的半跏坐为"吉祥坐"，称显教的吉祥坐为"莲花坐"或"莲华坐"。

其三，自然盘坐：又称"散盘"。该坐之五官躯体手臂动作与全跏坐同。唯下肢采用自然盘式，小腿交叉，两膝分开，双足置于对侧股下（图 5-3）。

（2）坐凳式：端身坐于凳上练功。躯体五官动作同全跏坐，唯下肢不进行盘膝，要求髋、膝关节分别屈曲 90 度，小腿垂直于地面，两足分开，与肩同宽，平踏于地。松肩坠肘，两手相握，掌心向上，置于小腹之前（图 5-4）；或两手分开，掌心向上，十指舒伸，轻放于同侧大腿上（图 5-5），或掌心向下，置于大腿远端。

（3）坡卧式：坡身仰卧于藤椅或沙发等物之上练功。坡度宜保持在 35 度至 70 度之间，头部端然，颈勿偏倚，头后置以软枕，使下颌呈内收之势。五官躯干要求，同全跏坐。腰背着物，切忌悬空。膝关节屈曲 120 度，双脚与肩同宽，脚踏于地。松肩垂臂，掌心向内，置于小腹之前；或掌心向上，左右手分别置于同侧大腿上（图 5-6）

（4）仰卧式：平仰卧于床上练功。头颈中正，枕于枕上，枕之高低，以下颌略含为度。五官躯干要求，均同全跏坐。上肢自然伸直，或肘关节略曲，手心向下，左右手分别放于身体同侧的床面上。依据下肢所处姿态，又分三式。

其一，开踵仰卧式：下肢舒伸，足踵分开，与肩同宽，足尖自然外展，呈八字形分开（图 5-7）。

其二，合踵仰卧式：足踵靠拢，足尖呈八字形分开（图 5-8）。

其三，屈膝仰卧式：膝关节屈曲约 120 度，膝腘部下方，以绵软之物垫实，两足分开，与肩同宽，足尖呈八字形分开（图 5-9）。如果将臀部垫高，则称屈膝臀高仰卧式。

（5）侧卧式：侧身就卧于床上练功。其式为：坦然而卧，松肩舒臂，上肢屈曲而放，下肢微卷而置。四肢具体要求，依侧左侧右而异。兹以右侧卧位为

例，谈谈肢体的具体安放位置：右下肢髋、膝、踝三关节依次屈曲约120度、80度、140度。左下肢髋关节屈曲约140度，并内收120度，膝、踝关节各屈曲90度，唯后者尚需内旋30度。左膝关节轻压于右腿膝关节之下，左踝关节轻按于右足的脚弓处。右上肢屈曲，放于耳前枕上。左上肢自然屈曲，腕关节略呈背曲，五指松握，放于对侧乳前床面，其肘部向前略展（图5-10）。或左臂伸直，掌心向下，轻放于同侧髋部。

(6)站式：即取站立式练功。常用姿势分为以下三种。

其一，端立式：该式要求巅顶虚领，头颈正直，含胸拔背，端然而立。下肢伸直，两足平行分开，与肩同宽。双臂自然垂于躯体两侧，手指舒伸，掌心向内，轻贴于同侧股之上端外侧。或两手相握，置于腹前。轻合其口，以鼻呼吸，目之开合，随意守之需而定（图5-11）。

其二，盘根式：该式头颈、五官、躯干要求均同端立式。其不同者，唯双膝略曲，足尖内收，并以意抓地；两臂分开，略呈外展，双肘微曲，其臂如弓，十指舒伸，指端向前，掌心向下，以意按地（图5-12）。

其三，抱球式：头颈、五官、躯体要求俱同端立式，唯膝关节略屈曲。两臂抬起屈肘，双手掌呈抱球状置于胸前或小腹前（见第一篇图1-4）。

2. 要领　吐纳功以"姿势规正"作为调身要领。姿势规正即"循规依矩，恪守不苟"之谓。规正不同于端正，练功姿势，既要符合生理卫生的要求，以保证人体各系统生理活动的正常进行；又要保持安稳谐和的状态，以便于调气调神锻炼。凡符合上两点要求的体位，即谓姿势规正。

3. 标准　吐纳功以"舒缓调顺"作为调身标准，舒缓调顺即"舒缓不迫，调顺不悖"之谓。

形体为精气之宅，神明之舍，身调体顺，则神守舍而养，身躯躁动则气脱宅而散。初练者由于对静势缺乏锻炼，常常出现趱促、窘迫等形体不调现象，这样非但难奏颐养真元之效，尚会导致耗气劳神之患。显然舒缓调顺乃是调练精、气、神的基础保障。

(二)调息

1. 方法　吐纳功调息选取吐纳呼吸法。吐即呼，纳即吸。吐纳呼吸属于肺呼吸的范畴。通过吐纳呼吸，可使气息迅速达到调顺状态，所以吐纳呼吸法乃为静功调息的伊始方法。吐纳呼吸可采用口鼻兼用的方式，即以鼻纳气，以口吐气。也可轻闭其口，以鼻呼吸。

2. 要领　吐纳功以"吸文呼武"作为调息要领。吸文呼武即"吸之无心，

呼之有意"之谓。"吸文"指吸气时无心有觉;"呼武"指呼气时有心有觉。无心指无所用心,无心谓"文",故无心之吸即称"吸文"。有心指有所用心,有心谓"武",故有心之呼即称"呼武"。实施"吸文呼武"要领,易奏心平气和之效。

3. 标准　吐纳功以"吐纳畅达"作为调息标准。吐纳畅达即"吐气流畅、纳息通达"之谓。遵循吸文呼武、吸缓呼疾的要则进行吐纳,有助于肺气宣发(宣布散发)和肃降(清肃下降)。肺宣发则吐纳流畅,气肃降则呼吸通达。

(三)调心

1. 方法　吐纳功调心选取自制作念、诱导作念和意守呼吸等法。两种作念方法已在静息功中详述,此不广说。有关诱导作念法的具体选词,应以本功法三调标准为内容,即选取"舒缓调顺"、"吐纳畅达"、"心平念伏"等词语。通过自制作念,可收到心平念伏之效。初练者由于没有自制功夫,杂念不易排除。因此尚需在自制作念基础上进行意守吐纳呼吸法。其法即以心缘守吐疾纳缓的呼吸运动形式,并用意轻轻体会吐纳呼吸对心身所诱发出的舒缓效应。

2. 要领　吐纳功以"摄心收念"作为调心要领。摄心收念即"摄心不乱,收念不杂"之谓。心有攀缘外境的特性,念有思忆往昔的特点。心攀念忆活动,是练功入虚的主要障碍。所以,初练者意欲获得初步入虚,当以实施"摄心收念"要领为首务。

3. 标准　吐纳功以"心平念伏"作为调心标准。心平念伏即"心平不动,念伏不起"之谓。此项调心标准,只要求思维活动相对平静和杂念数量相对减少,因此,心平念伏不是真正的入虚状态,而是一种自控下的安静心态。然而,这种安静心态,却为实现更高的调心指标奠定了心理基础。

俟达到本功所规定的调身、调息、调心三项标准后,即可改练下一步功法。

二、静息功修证法

静息功是虚明功"正功"初级阶段浅层的第二种功法,该功以吐纳功为基础。

(一)调身

1. 方法　静息功调身方法俱同吐纳功。

2. 要领　静息功以"弛张相宜"作为调身要领;此项要领是对前功法"姿势规正"调身要领的发展。"弛张相宜",即"松紧适度,弛张适中"之谓。躯

体放松与入虚存在着相辅相成的关系，即“体松则虚静，虚静体愈松”。放松的重要性和必要性乃是显而易见的。然而，初练者又总难以实现体松的要求。针对吐纳功调身中存在着“紧张有余，松弛不足”的实际情况，静息功调身则提出“弛张相宜”的锻炼要领。

3. 标准　静息功以“不宽不急”作为调息标准。该标准是在前功法“舒缓调顺”调身标准基础上的提高。“不宽不急”即“身不懈怠，体不拘紧”之谓。宽指“俯首屈背，身躯逶迤”；急指“挺胸耸肩，形体遽促”。

(二)调息

1. 方法　静息功调息选取静呼吸法。静呼吸即静息状态下的自然呼吸，非呼吸无声之谓。静呼吸是一种不受意念控制的呼吸运动。即对呼吸的类型、形式、速度、节律与幅度等方面均无特殊要求。显然，所谓静呼吸法，实则为自然呼吸法。必须明确，静呼吸法强调自然，并非放任自流，其实强调自然的本身，就是一项重要的原则性要求。何况静呼吸法又始终坚持“气息调和”的锻炼指标。人人皆会自然呼吸，然而由于练功时意念参与呼吸运动，于是意念对呼吸自律性则构成程度不同的干扰，以致初练者总要经历一个或长或短的呼吸不自然的过程，甚至出现一系列气息不调现象。气息不调表现有四：即气结不畅、气疾不柔、气逆不顺、气乱不和四种病象，总称呼吸四病态。此四种病息状态不除，则“气不得和，心不得定，功不得进，效不得应”。须知纠治四病态，则非静呼吸莫属。仅此，就足可窥见静呼吸重要性之豹的一斑。业已克除四病态之呼吸，在气功学中称作“息相”。《修习止观坐禅法要》云：“息有四相：一风、二喘、三气、四息。”前三者为不调之相，后一者为调相。守风则散，守喘则结，守气则劳，守息则定。”

由于静呼吸法以自然为原则，以和顺为要求，以致有人误把静呼吸法当做“索然寡味，俗不可耐”的平庸之术。实践证明，静呼吸既是纠治风、气、喘诸病相的有效方法，又是诱发内呼吸的殊妙手段。而且由于其以“自然和顺”为原则要求，所以即使初练者进行修习也绝对安全稳妥。显然，静呼吸乃是“外庸无奇，内蕴精萃”的至要息法，故誉其为“深藏若虚，批却导窾”的调气妙术。

2. 要领　静息功以“纯任自然”作为调息要领，此项要领是对前功法“吸文呼武”调息要领的发展。纯任自然即“无所免强，自然任运”之谓。吐纳功在调息中实施“吸文呼武”要领，以奏心平气和之效，但由于意念参与吐纳呼吸之中，故调练稍久，必将引起气息不调现象。鉴此，静息功在调息中则采

取“纯任自然”要领，以求完全彻底地遵循“自然”原则，实施自律呼吸。自律呼吸可充分体现肺呼吸运动的自由性，从而可有效地纠治气息不调现象。

当然，自律呼吸的自由性也是相对的，因为自律呼吸也是一种受诸因素控制的呼吸运动，即是一种随着生理状态改变而变化的呼吸运动。必须明确，这种控制因素必须也只能来自生理，而绝不应也绝不可来自心理。因为心理活动哪怕是轻微意识参与呼吸运动，也会有碍于自然呼吸的客观自律性。而导致呼吸不调

3. 标准　静息功以“不涩不滑”作为调息标准，该标准是在前功法“吐纳畅达”调息标准基础上的提高。不涩不滑即“不疾不促、不结不滞”之谓。呼吸疾促不稳称“滑”，呼吸结滞不爽称“涩”。在吐纳功调息中尽管呼吸业已通达流畅，但因意念参与呼吸运动，故习之稍久，尚会出现呼吸滑、涩之相，故此，静息功调息以“不涩不滑”为标准。

(三)调心

1. 方法　静息功调心选取自制、精进、诱导、缘守、警觉、觉知六种作念法和意守静呼吸法。

(1)作念法：人类在进化发展中，获得了自我作念的本领，而且具备了接受作念作用的功能。因此，练功者可以顺利实施作念，并有取得作念成功的把握。作念是指自我构念而言。作念活动，本质上是一种内部言语自我诱导过程。功中作念，要求依据治病、保健、调能、功候之需，在词的基础上，自我能动地构成某种知觉、表象、概念、愿望而活跃于主观意识之中，并笃信物我之间发生着和作念内容相一致的变化。作念可以在完全清醒的状态下进行，也可以在入虚的基础上实施，在后一种情况下，作念将显示出强有力的暗示作用。暗示就是心理反作用于生理的过程。在气功学科中，心理对人体的反作用，既是方法中的重要内容，又是理论上的重要机制。因此，必须高度重视作念在练功中的应用问题。在作念具体运用中，要善巧掌握其形式和内容。采用何种作念形式，要因人而异。必须明确，作念时以感觉、知觉、表象形式出现，有助于虚静的稳定发展，以抽象思维形式出现，有利于词意暗示作用的发挥。作念内容种类繁多，诸如喜笑作念、恬静作念、松适作念、愈病作念、健美作念、惬意作念、憧憬作念、雅乐作念、爱憎作念、运息作念、息和作念、虚明作念等等。选取何种作念内容，应因情、因人制宜。具体到静息功调心常选用如下六种作念法。

其一，自制作念法：即自我指令，摒除杂念乱想之法。

其二，精进作念法：即自我指令，抱定自强不息之念，策励其志，排除万难，专精求进，进取不废。

其三，诱导作念法：即在词的基础上，通过内部语言进行自我诱导。有关诱导作念内容，依不同功法之三调标准而定，具体到静息功，宜选取"不宽不急"、"不滑不涩"、"不昏不掉"等诱导词语。

其四，缘守作念法：即通过自我指令，达到缘守某种境相之法。缘守为意念缘求、持守之义，缘守实乃一种意念指向过程，在心理学上称之"注意活动"，在气功学上称之"有为意守"。

其五，警觉作念法：即自我指令，提起警戒、觉察之心。警觉作念旨在警戒昏沉、掉举之相发生，尤要警惕后者的悄然来袭。

其六，觉知作念法：即通过自我指令，以实现感受或神会某种境相之法。觉知有"有为"、"无为"之分。凡用识神感受事物表象的活动称"有为觉知"，凡以元神妙会虚明交融定景的过程，称"无为觉知"。依据佛学哲学观来定义，有为觉知即"幻心"感受"幻相"的活动；无为觉知即"真心"妙会"真相"的过程。故有为觉知称之为"妄觉"；无为觉知称之为"妙觉"。有为觉知除要求观察处于缘守、将散和已散之心态外，并强调感受"有为入虚"状态及其效应。有为入虚即初级、低层次入虚。有为入虚状态所构成的系列信息乃可通过不同层次的感受装置传入大脑中枢，于是在自我意识中呈现出某种映象；缘守其映象就是感受有为入虚状态的过程。初级入虚状态常伴随"身调体顺"、"心旷神怡"等心身良性反应，功中内验此种良性反应，就是感受有为入虚效应的活动。妙觉既可自行觉知高级无为入虚的状态及其效应，又可能动地妙悟佛学中所称的真如实相之理。必须明确，练功乃是由"有为"至"无为"，自"妄相"返"真相"的过程。佛学认为，有为之法皆为"幻"、"妄"。然而有为法乃无为法的基础，倘若抛开有为"妄觉"之法，那么无为"妙觉"过程则犹如空中楼阁，而无从实现。有为妄觉活动乃气功锻炼中必不可少的内容。基于有为法的基础作用，所以有为妄觉作念法的重要价值就自然不言而喻了。尽管无为"妙觉"较有为"妄觉"绝妙殊胜，然而妙觉作念法并无实用意义，因为妙觉与作念乃是有为、无为互不印契之法。在觉知"妄觉"或实施妄觉作念中，务要谙熟方法，掌握技巧，以便充分发挥其"以妄克妄"的珍贵作用。

(2)意守静呼吸法"即用心缘守静呼吸的运动形式和内验其所导致的心身效应(详见《虚明功》一书)。

2. 要领　静息功以"诃欲弃盖"作为调心要领，此项要领是对前功法

"摄心收念"调心要领的发展。诃欲弃盖即"克除五欲，摒弃五盖"之谓。"五欲"指追逐色、声、香、味、触的五种欲求；"五盖"指遮蔽真心的贪、瞋、睡、悔、疑五种障盖（详见《九次第定修证法》）。五欲不诃，杂念纷至沓来；五盖不弃，烦恼千缠百裹。显然，诃欲弃盖乃是静练调心的重要环节。在吐纳功调心过程中，通过"摄心收念"要则的实施，获得心平之效。然而，摄心收念属于"制念"功夫。必须明确，制念虽为静心的重要方法，但不是入虚的根本途径。为确保入虚的顺利进展，必须加强内心自静素养的锻炼。"诃欲弃盖"属于"自静"的范畴。故此，静息功调心，宜在前法"摄心收念"基础上实施"诃欲弃盖"要则。

3. 标准　静息功以"不昏不掉"作为调心标准。该标准是在前功法"心平念伏"调心标准基础上的提高。"不昏不掉"即心不昏昧、念不散动"之谓。昏指昏沉，掉指掉举。

"昏昧"即昏沉。何谓昏沉？《大乘广五蕴》云：昏沉为"心不调畅，无所堪任（心无堪任性），蒙昧为性，烦恼所依，是痴之分。"大意是说，昏沉是一种蒙昧精神状态，昏沉则心神暗塞，不能（堪）固持（任）其自相（性）。所以昏沉乃以懵然无记为特点，以生起烦恼为表现。功中坠入昏沉，则浮想纷至而不觉，"正念"失持而不察，蒙蒙昧昧，懵懵懂懂，荒芜功业，其害甚深。

散动即掉举。何谓掉举？《大乘广五蕴》云：掉举为"随忆念喜乐等事，心不寂静为性，是贪之分。"大意是说，掉举是一种思忆爱乐事物的联想活动。掉举属于贪欲活动的范畴，以心不寂静为特点。

在吐纳功调心过程中，因不具备定力，只能暂时制诸乱想，故此，昏沉、掉举之相不时发生。至静息功之步，定力已初步形成，于是除能有效地控制粗心散乱外，并可暂获不昏不掉之效。这里所说的定力，实为入虚条件反射活动。入虚条件反射，通过练功而建立，并随着练功实践得以强化和加强。

俟达到本功所规定的调身、调息、调心三项标准后，即可改练下一步功法。

三、数息功修证法

数息功为虚明功"正功"初级阶段浅层的第三种功法。该功以静息功为基础。

（一）调身

1. 方法　数息功调身方法俱同吐纳功。

2. 要领　数息功以“散诞百骸”作为调身要领;此项要领是对前功法“弛张相宜”调身要领的发展。散诞百骸即“放松筋骨,散解肢节”之谓。形体放松是入虚的重要条件,为了发展入虚,须在“弛张相宜”的基础上实施“散诞百骸”要领,如是身躯则获最大限度的放松,促使入虚向深层发展。

3. 标准　数息功以“遍体舒松”作为调身标准,该标准是在前功法“不宽不急”调身标准基础上的提高。遍体舒松即“周身舒适,统体放松”之谓。斯时之舒适来自放松,并非源于自然,所以数息功中的舒适效应属于幻适的范畴。

(二)调息

1. 方法　数息功调息选取数息呼吸法。数息呼吸法即默默或出声读数呼吸次数之法,习练时可只数其吸气或呼气,亦可呼吸皆数。可由一至十或由一至百顺数,亦可由十至一逆行数之。

2. 要领　数息功以“呼悠吸幽”作为调息要领;此项要领是对前功法“纯任自然”调息要领的发展。呼悠吸幽即“呼之悠远,吸之幽深”之谓。“悠远”是指呼气时自觉气息循胸廓外表散之悠悠而言。“幽深”是指吸气时自感气流沿胸腹内里降之幽幽而言。数息功之呼吸法简便易行,行之则效。然而修习此法,易出现意执于鼻,甚至酿成头晕、头痛等不良反应。功中遵循“呼悠吸幽”要领则可防患于未然。

3. 标准　数息功以“息柔气和”作为调息标准;该标准是在前功法“不滑不涩”调息标准基础上的提高。息柔气和即“气息柔细,呼吸调和”之谓。

(三)调心

1. 方法　数息功调心选取自制、精进、缘守、警觉、觉知、诱导作念法和意守数息呼吸法。六种作念具体方法,详见静息功。有关诱导作念法的具体选词,应以本功法三调标准为内容,即选取“遍体舒松”、“息柔气和”、“一心初现”等诱导词语。意守数息呼吸法,是正规守息法的开端。故此,必须先借助静呼吸法摒除气息的结、滞、逆、乱四病相之后方可守之,否则因被四病相所扰,而不得守息之益。数息呼吸法,出入有象,数之有物,呼悠吸幽,察之有觉,因此,意守数息呼吸常可迅速获得“收摄贪欲,排除杂念”之效。

2. 要领　数息功以“策心缘数”作为调心要领;此项要领是对前功法“诃欲弃盖”调心要领的发展。策心缘数即“策励其心,缘守数息”之谓。

3. 标准　数息功以“一心初现”作为调心标准;此标准是在前功法“不昏不沉”调心标准基础上的提高,一心初现即“定心初露,定而不持”之谓。就

是说数息功之入定，尚不是真正之入定。因为专注一境之心尚不能持久不动，况且数息功入定状态又不伴随轻安效应。一心又称“心一境性”，它为“心定不动，专注一境”之义。一心为四禅之体（本性），审虑为四禅之用（作用）。数息功为修持四禅的入门方法，所以数息功有成，则可获“一心初现”之效。

俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后，即可改练下一步功法。

四、随息功修证法

随息功是虚明功“正功”初级阶段浅层的第四种功法，该功以数息功为基础。

（一）调身

1. 方法　随息功调身方法俱同吐纳功。

2. 要领　随息功以“威仪庄严”作为调身要领；此项要领是对前功法“散诞百骸”调身要领的发展。威仪庄严即“正襟危坐，严肃庄重”之谓。矫“紧张有余”之枉，必过“弛张相宜”之正。于是练至随息功之步，形体必将出现散诞有余的倾向。基于这种原因，随息功调身则应以“威仪庄严”为要则。须知“威仪庄严”是静练调身中至关重要的要领。如果说借助“散诞百骸”要领，是实现“遍体舒松”和获得入虚长足发展的重要条件，那么，通过“威仪庄严”要领，则是达到“外定内松”和夺取高层次入虚的根本保障。

3. 标准　随息功以“外定内松”作为调身标准，该标准是在前功法“遍体舒松”调身标准基础上的提高。外定内松即“泰然示外，坦然蕴内”之谓。“外定”与“内松”之间，存在着相反相成，互相统一的关系。实施时务要做到内松基础上的外定和外定前提下的内松，即实现外定与内松的高度统一。

（二）调息

1. 方法　随息功调息选取随息呼吸法。随息呼吸从根本上讲属于调练肺呼吸的范畴，但亦包含着对内气的诱发活动。随息呼吸与内丹功的气贯丹田呼吸法相当，它是在肺呼吸调柔致细基础上，通过心随出入之息诱导内气显现并引导其降运入于下腹丹田的方法，其要求为：不论在肺呼吸“吸气”或“呼气”时，皆伴有内气贯入下丹田的感受。

2. 要领　随息功以“导气下行”作为调息要领；此项要领是对前功法“呼悠吸幽”调息要领的发展。导气下行即“导气令和，引短令长”之谓。

3. 标准　随息功以“息息贯丹”作为调息标准，该标准是在前功法“息柔气和”调息标准基础上的提高。息息贯丹即“息息下行，归返丹田”之谓。

"息息"此指吸气和呼气而言,"贯丹"指返还气根而言,气根即下丹田气穴。

(三)调心

1. 方法　随息功调心选取自制、精进、诱导、警觉、缘守、觉知作念法和意守随息呼吸法。六种作念方法详见静息功。有关诱导作念法的具体选词,应以本功法三调标准为内容,即选取"外定内松"、"息息贯丹"、"不即不离"等诱导词语。意守随息呼吸法,是在意守数息呼吸法基础上进行的。意守随息呼吸法既要专心守持呼吸的降运形式,又要以意觉知息息入丹的绵柔内容。

2. 要领　随息功以"心专持息"作为调心要领;此项要领是对前功法"策心缘数"调心要领的发展。心专持息即"心专不二,持息不离"之谓。"专"指"专心致志","持"指"持守无间"。

3. 标准　随息功以"不即不离"作为调心标准;该标准是在前功法"一心初现"调心标准基础上的提高。不即不离即"心息相印,不粘不脱"之谓。"粘"为粘合之义;"脱"为脱离之义。通过实施"心专持息"要领,"能缘"之心和"所缘"之息,处于"适逢其会,谐和相伴,不分不合,无缚无脱"的状态,从而把"心一境性"(入定)引深一步,使其跨进"不即不离"的稳定阶段。

俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后,即可转练下一步功法。

五、息调功修证法

息调功为虚明功"正功"初级阶段深层的功法。该功以随息功为基础。

(一)调身

1. 方法　息调功调身之法俱同吐纳法。

2. 要领　息调功以"坦然自持"作为调身要领;此项要领是对前功法"威仪庄严"调身要领的发展。坦然自持即"洒脱自如,自持端坐"之谓。"洒脱"指"不羁不绊,自然自如";"自持"指持身之法。功至一定深度,持身法自然生起,于是身躯自然端直,不疲不懈,犹有物持身,端然稳坐。

3. 标准　息调功以"四大安和"作为调身标准。该标准是在前功法"外定内松"调身标准基础上的提高。四大安和即"身体内外,安和泰然"之谓。"四大"佛学指地、水、风、火四种基本原素,并认为万物及人体皆由此四大原素组成。故四大在此引申为身躯。"安和"为坦坦安和之义。

(二)调息

1. 方法　息调功调息选取内外呼吸联合调练的方式进行调息。息调功

中所说的外呼吸即生理学中的外呼吸。它是人体通过肺脏同外界进行气体交换的过程，故称"肺呼吸"俗称"口鼻呼吸"。内呼吸乃相对于外呼吸而言，它是指练功时内气(参见《气功益智篇》)在体内的运行活动，而非指生理学中的内呼吸(组织呼吸)。在气功学中，外呼吸称为"后天呼吸"，内呼吸称为"先天呼吸"。实际上内呼吸寓于先天呼吸、真呼吸等不同形式与内容的内气运行呼吸法之中，所以，严格地讲，内呼吸并非完全等同于先天呼吸。

息调功外呼吸选练静呼吸(详见前文)，内呼吸选练丹田蓄气呼吸法。

丹田蓄气呼吸法，承随息功的随息呼吸法而练。随息功实施随息呼吸法得以成就，吸则内气沿体腔内里贯入丹田之内，呼则内气循胸腹腠理降抵丹田之表。日久丹田内气由微而著，由隐而显。俟集聚成象后，即改行丹田蓄气呼吸法。息调功的丹田蓄气呼吸法，即通过呼吸将内气蓄积于下丹田之谓。其法即当肺呼吸"吸气"时，内气沿丹田后极而贯，当肺呼吸"呼气"时，内气循丹田前极而注。

2. 要领　息调功以"勿忘勿助"作为调息要领，此项要领是对前功法"导气下行"调息要领的发展。勿忘勿助即"不忘其气，勿助其息"之谓。"勿忘"为不丧失觉知之义；"勿助"为不用心著力之义。练至息调功之步，不论对口鼻之息，还是对丹田元气，总以"勿忘勿助，无心有意"为要领。

3. 标准　息调功以"绵融相应"作为调息标准；该标准是在前功法"息息贯丹"标准基础上的提高。绵融相应即"绵融互济，绵融相生"之谓。息调功调息属于调练先天内气的范畴。人所共知，先天内气既有表现形式，又有实质内容。其表现形式归纳为升、降、开、合四大类型。其内容概括为绵、融、静、适四种基本属性。不疏不密谓"绵"。柔和浩然谓"融"；幽密恬谧谓"静"；坦然自在谓"适"。在调练先天内气过程中，形式必须服从于内容，即以把持内容为要害；把持内气内容既是入虚的关键，又是获效的保证。从理论上讲，在调练先天内气伊始，即应把绵、融、静、适四种基本属性，予以淋漓尽致地体现。所以常将绵融静适作为息调功和运丹阶段五种功调息法的总标准。然而，"绵、融、静、适"乃存在着层次之分。因此，在实际调练中，宜先从"绵融"入手。绵融是静适的基础。所谓"绵中寓静"、"融中寓适"即是此义。内气的"静谧"属性尽管重要，但欲使其进一步升华，则必须把持"坦适"这一本质要素。不难看出，就"静"、"适"而言，也存在着先后次第之别。具体到息调功调息，则以把持绵融内容为首务，以达到"绵融相济"为目标。

(三)调心

1. 方法　息调功调心选取自制、精进、诱导、警觉、缘守、觉知作念法和意守丹田法。六种作念之法，详见静息功。有关诱导作念法的具体选词应以本功法三调标准为内容。即选取"四大安和"、"绵融相应"、"心住念止"等诱导词语。意守丹田法即意守以神厥、会阴、命门三穴所构成的圆形空间，并神会丹田内气的任运形式和绵融属性。不难看出，息调功之意守，不仅赋予新的内容，而且还初具"无为法"神会的属性。

2. 要领　息调功以"凝神寂照"作为调心要领；此项要领是对前功法"心专持息"调心要领的发展。凝神寂照即"凝神气穴，寂照不已"之谓。"凝神"指元神凝聚于气穴；"寂照"指止观并用，定慧双运。换言之，寂照即在入定基础上，进行神会观忆活动。

3. 标准　息调功以"心住念止"作为调心标准。该标准是在前功法"不即不离"调心标准基础上的提高。心住念止即"心住不动，念止不乱。"之谓。

俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后，即可改练下一步功法。

第二节　虚明功正功中级功修证法

中级功法包括聚散功、降气功、丹田功、周天功、息和功共五种。以下分别介绍其修证方法。

一、聚散功修证法

聚散功是虚明功"正功"中级阶段浅层的第一种功法。该功以息调功为基础。

(一)调身

1. 方法　聚散功调身之法俱同吐纳法。

2. 要领　聚散功以"脱粗离重"作为调身要领，此项要领是对前功法"坦然自持"调身要领的发展。脱粗离重即"超脱粗相，离去重质"之谓。"粗"为粗拙义；"重"为重浊义。必须指出，由粗转细乃是一个随功力加深而逐步发展的过程。聚散功调身，只是由粗转细的开始，乃非终结。在此，粗相专指身躯粗重之相而言。实际上身、息、心不但各有其相，并分为粗相、细相和无相三大层次：

第一，粗相层次：在粗相层次中"粗身"指有形有质的血肉之躯；"粗息"指往来于口鼻的后天之气；"粗心"指由眼、耳、舌、鼻、身五种感官缘取色、

声、香、味、触而生的感觉，以及由第六识对法所生的知觉、表象、想象、观念、思维等心理活动。因粗身、粗气、粗心皆为常人所知见，故名为粗。

第二，细相层次：在细相层次中，"细身"指气、脉（相当人体场、脉络）等有质无形的细微生命结构。"细息"指先天元气，"细心"指意识层深层之本能欲望、生的意向、行为倾向以及我执等精神活动。细身、细息、细心既不为常人肉眼所见，又不被常人意识所知，故名之为细。细身不可见，但为粗身生存的依据；细息不可察，然为粗息运动的动力；细心不可知，却为粗心生起的根因。

第三，无相层次：在无相层次中，"无身"即真我，相当于佛学中的法身。"无息"即真气，相当于佛学中的法喜慧命。"无心"即真心，指超越本能欲望及我执的心体，相当于佛学中的自性清净心。必须指出，真我、真气、真心乃对"无极"的三种表达形式。

3. 标准　聚散功以"内外轻安"作为调身标准。该标准是在前功法"四大安和"调身标准基础上的提高。内外轻安即"身躯轻盈，形体安和"之谓。

（二）调息

1. 方法　聚散功调息选取内外呼吸联合调练的方式进行调息，外呼吸选练静呼吸法（详见前文），内呼吸选练聚散呼吸法。聚散呼吸法承息调功的丹田蓄气呼吸法而练。聚散呼吸法和内丹功中的丹田呼吸法相当。二者区别为：丹田呼吸法吸接地根，呼接天根。聚散呼吸法吸接天根，呼接地根。聚散呼吸法是以下丹田后极（骶前部）为中心的聚散运动。内气聚散与肺呼吸配合默契，肺呼吸"吸"时，内气自四周聚于骶前；肺呼吸"呼"时，内气由骶前散向下外。聚散呼吸法以增益丹田真气为要旨，因此强调"以聚为主，以散为辅"的原则。为加强气聚效应，气聚时以"气聚为主，意聚为辅，以气导意，绵绵而聚；"气散时以"意散为主，气散为辅，以意率气，融融而散"。聚散之间存在着相反相成的关系，聚散尽管形式相反，在效应上却互为促进地发展着，即散势愈大，聚力越强，聚景愈昭，散象越彰。

气功传统理论认为，常人呼吸，往来于鼻，不得与祖气相通，故难奏"添油接命"之效。所谓祖气即天地之元始祖气。下丹田乃生气之源，称为气穴。此穴前通任脉，后通督脉，中通中脉。中脉是人体摄取宇宙生物物质、能量和信息的重要通道。人体乃是一个赖以不断摄取外界物质、能量和信息方得以生存的开放系统。尽管宇宙"生态量子场"以一定频率无休止地波动辐射能量，然而由于中脉不通却无法摄取。聚散功既可开拓中脉，获得宇宙能量的

支持，又能借助聚散呼吸与祖气相通，夺取“天地造化之气”，从而达到“添油接命、益寿延年”目的。

2. 要领　聚散功以“吸聚呼散”作为调息要领；此项要领是对前功法“勿忘勿助”调息要领的发展。吸聚呼散即“吸则气聚，呼则气散”之谓。

3. 标准　聚散功以“绵融汇通”作为调息标准；该标准是在前功法“绵融相应”调息标准基础上的提高。绵融汇通即“绵融互汇，亦绵亦融”之谓。

（三）调心

1. 方法　聚散功调心选取自制、精进、警觉、缘守、觉知、诱导作念法和意守聚散呼吸法。六种作念之法详见静息功。有关具体诱导作念之词，应以本功法三调标准为内容，即选取“内外轻安”、“绵融汇通”、“心清念净”等诱导词语。

意守聚散呼吸法，即意守聚散呼吸法实施中的聚散形式及其内容属性。行聚散呼吸法时，吸则内气绵绵向腰骶前方集聚，此束内气，绵中含幽，聚中寓静，意守时，既要心察气聚之势，更要体验聚中所显的绵静之感。呼则内气漫起丹田，融融向下外放散。此派内气，融中孕适，散中育松，意守时，既要意观气散之趋，更要神会散中融适之觉。

2. 要领　聚散功以“恬惔存神”作为调心要领；此项要领是对前功法“凝神寂照”调心要领的发展。恬惔存神即“心恬念惔，恬惔有觉”之谓。外无所逐谓之“恬”，恬即静谧之谓；内无所营谓之“惔”，惔即定止之谓。“存神”指元神觉知活动。

3. 标准　聚散功以“心清念净”作为调心标准；该标准是在前功法“心住念止”调心标准基础上的提高。心清念净即“心清不染，念净不杂”之谓。由于息调功的寂照功夫尚不深厚，其心住而不清，念止而不净。为了在心住念止基础上发展清净效应，故聚散功以“心清念净”为要求。

俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后，即可改练下一步功法。

二、降气功修证法

降气功是虚明功“正功”中级阶段浅层的第二种功法；该功以聚散功为基础。

（一）调身

1. 方法　降气功调身之法俱同吐纳功。

2. 要领　降气功以“气行导脉”作为调身要领；此项要领是对前功法

"脱粗离重"调身要领的发展。行气导脉即"降气排浊,导通中脉"之谓。

3. 标准　降气功以"气清脉通"作为调身标准;该标准是在前功法"内外轻安"调身标准基础上的提高。气清脉通即"体气质清,中脉导通"之谓。

(二)调息

1. 方法　降气功调息选取内外呼吸联合调练的方式进行调息。外呼吸选练静呼吸法(详见前文),内呼吸选练降气呼吸法。运丹阶段,真气尚不至清,此种清中夹浊之气,性乖不驯,常出现"气运无度,气乱不规"的情景。前者表现为气运太过或不及,后者表现为气不循径或气盛上逆。对此不驯现象,必须予以训驯措施。驯气之道,莫贵于清,清气之术,莫贵于静。气清赖虚静颐养,所以虚静长存,夹浊真气可达至清。气清则性和,性和则顺从神驭绵然而运。降气呼吸法要求降散相辅,静适相佐,散则消其盛浊之实,静则养其清淡之质;所以,降气功既具有"抑上扶下,神息接踵"的功效,又有"降服气息,驯熟归顺"的作用。降气呼吸法通常配合肺呼吸进行,配合方式有三。其一,为呼降吸降法:即以神驭气,不论吸气呼气,皆分别将内气降运于下;降之始点,宜滚起顣顶或头侧,降之终点,应散终下肢或足下。降气时尚可配合脚趾抓地动作,即吸则轻抓,呼则舒放,也可只进行意念抓放。其二,为呼气降气法:即以神驭气,只随呼气降运于下。其三,为呼吸分段降气法:即以神驭气,随吸气降至腰骶,随呼气再继降之。

2. 要领　降气功以"吸里呼表"作为调息要领;此项要领是对前功法"吸聚呼散"调息要领的发展。吸里呼表即"吸则里降,呼则表散"之谓。"里降"指随肺呼吸之"吸",内气沿中脉内里而沉降;"呼散"指随肺呼吸之"呼",内气循体廓外表而降散。

3. 标准　降气功以"静适相印"作为调息标准;该标准是在前功法"绵融汇通"调息标准基础上的提高。静适相应即"静适相成,相得益彰"之谓。

(三)调心

1. 方法　降气功调心选取精进、警觉、缘守、觉知、诱导、欣喜作念法和意守降气呼吸法。前五种作念之法,详见静息功。有关诱导作念法具体选词应以本功法三调标准为内容,即选取"气清脉通"、"静适相印"、"绵绵胜喜"等诱导词语。欣喜作念法是在词的基础上,通过自我指令,达到自我欣喜的过程。意守降气呼吸法即意守降气呼吸法实施中的降散形式及其内容属性。行降气呼吸法时,吸则内气由里降运,呼则内气从表降散,所以意守时,吸则守其里景,里景是以绵密气流为形式,以绵静之验为内容的一种景象。呼则

守其表景，表景是以融和气态为形式，以融适之觉为内容的一种境界。此外，在进行呼吸分段降气法时，当内气随吸气抵达接气点(例如丹田)之处，则应意守其"绵静蕴于内，融适布于外"的气感效应。当内气随呼气降至终点(例如足踵)之处，则应体验其"融和印心昭，虚适染意浓"的变应。

2. 要领　降气功以"抱静求喜"作为调心要领；此项要领是对前功法"恬惝存神"调心要领的发展。抱静求喜即"依绵验静，抱静证喜"之谓。

3. 标准　降气功以"绵绵胜喜"作为调心标准；该标准是在前功法"心清念净"调心标准基础上的提高。绵绵胜喜即"静定生喜，胜喜绵联"之谓。

俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后，即可改练下一步功法。

三、丹田功修证法

丹田功是虚明功"正功"中级阶段浅层的第三种功法；该功以降气功为基础。

(一)调身

1. 方法　丹田功调身之法俱同吐纳功。

2. 要领　丹田功以"运气养脉"作为调身要领；此项要领是对前功法"行气导脉"调身要领的发展。运气养脉即"运动元气，颐养脉蒂"之谓。密宗经典指出，身脉总有 7 万 2 千条，其中最切要之三脉皆起自密处(会阴)。显然，下腹鼎足三位丹田这一空间(包括会阴)，乃人身诸脉之根蒂。

3. 标准　丹田功以"气益脉荣"作为调身标准；该标准是在前功法"气清脉通"调身标准基础上的提高。气益脉荣即"元气益充，脉根荣发"之谓。

(二)调息

1. 方法　丹田功调息选取内外呼吸联合调练的方式进行调息。外呼吸选练静呼吸法(详见前文)，内呼吸选练丹田运气呼吸法。降气呼吸法，使业已充盈的"真气"进行远距离的出放活动。降气呼吸时强调"放中导训，纵中降乖"的要求，借以达到训驯真气之目的。因此，如果说聚散呼吸法是"欲聚故散"的方法，那么降气呼吸法则是"欲擒故纵"的手段。通过降气呼吸，气质得以纯清，但气量却被削减，所以，行降气呼吸法后，当练丹田运气呼吸法，以使外运真气，复收于丹田之内，经过调揉锤炼，再度达到充盈，以便为周天升降打下坚实基础。丹田运气呼吸法以揉为要诀。揉既有揉顺三田化一之意，又有锤炼调揉真气之意。三田者，非道家所谓眉间、心下、脐下三位丹田，而是指气海、会阴、命门鼎足丹田而言。丹田运气呼吸法，即以神驭气，在丹

田揉柔相运之谓。其揉运方式有三:其一,即随肺呼吸之"吸"内气自气海揉至会阴,稍停,再随肺呼吸之"呼",内气由会阴逾命门揉至气海。其二,随肺呼吸(宜采用逆式呼吸)之吸,内气由气海逾命门而揉至会阴,随肺呼吸之呼,内气自会阴经命门、气海复揉至会阴。实施第二种形式运气呼吸法时,在内气由气海向会阴揉降的同时,尚伴有内气循丹田后极升运的景象。其时,意念宜体验内气揉降之力,切莫注意内气升运之觉,否则将有碍揉柔、蓄气效应。然而,当其娴熟之后,则应改为第三种运气形式:即随肺呼吸(宜采用静呼吸)之吸,内气由会阴循丹田后极之表缓缓而升,俟升至命门高度,内气再随呼气沿丹田前极之表降运于会阴,如是周而复始,绵密作揉,日久,三田揉顺融汇,而成三位一体之大田。

2. 要领　丹田功以"柔顺三田"作为调息要领;此项要领是对前功法"吸里呼表"调息要领的发展。柔顺三田即"揉柔和顺,汇通三田"之谓。

3. 标准　丹田功以"静适交融"作为调息标准;该标准是在前功法"静适相印"调息标准基础上的发展。静适交融即"静中寓适,适中蕴静"之谓。

(三)调心

1. 方法　丹田功调心选取精进、警觉、缘守、诱导、觉知、怡乐作念法和意守丹田运气呼吸法。前五种作念之法,详见静息功。有关诱导作念的具体选词应以本功法三调标准为内容,即"气益脉荣"、"静适交融"、"融融妙乐"等诱导词语。怡乐作念是在词的基础上,通过自我指令,达到自我怡乐的过程。意守丹田运气呼吸法,即意守丹田运气呼吸法实施中的运气形式及其内容属性。行丹田运气呼吸法时,气历气海、会阴、命门三位丹田,升降任运,内气之升乃融融以冲,而呈冲和之象,此示其气纯清之性备;内气之降乃绵绵以充,而显充益之貌,此证其气醇白之质俱。行施意守丹田运气呼吸法时,即以上述效应为意守内容,不加功力,守之以勤地去进行。

2. 要领　丹田功以"守融验乐"作为调心要领;此项要领是对前功法"抱静求喜"调心要领的发展。守融验乐即"守融生适,逢适验乐"之谓。

3. 标准　丹田功以"融融妙乐"作为调心标准;该标准是在前功法"绵绵胜喜"调心标准基础上的提高。融融妙乐即"融融坦适,陶陶妙乐"之谓。

"胜喜妙乐"是克除昏沉、掉举的肯綮妙法。须知掉举昏沉有粗细相之分。粗相昏掉指心生贪求的忆念活动;细相掉举指心现顺情的朦胧景象。粗相昏沉指蒙昧失持的欲睡状态;细相昏沉指有心失智的无觉境相。喜乐对正念、正知(详见《九次第定修证法》)的生起与发展具有重要意义,故对昏掉具

有克除作用。沉没与昏沉有别，昏沉犹如睡眠，心性昏暗不明；沉没心尚明净，唯对所缘之境不甚明了而已。具体到沉没，其本身又有粗细之分。沉没之粗者，指心对所缘之境纵然不散，唯乏有明了之力。其细者，指缘守定中境象之心虽然明净，但缺如定解正知之力。昏沉易知，沉没难觉，尤其微细沉没更是防不胜防。

练至静息功之步，粗相昏掉初得收敛；练至数息功之步，粗相掉举得以调伏，而粗相昏沉现象反而有增无减；这是由于数息功有效控制了粗心乱想，于是粗相昏沉乘机生起。经习练随息、息调两种功法，粗相昏、掉明显减少，练至聚散功之步，则基本调伏。然而，继粗相昏、掉调伏，细相昏、掉又起。须知细相昏掉，尤其是细相沉没和细相掉举乃是阻遏虚明向深层发展的最大障碍，应当指出的是，对功中普遍出现的细相沉没，切莫掉以轻心，对其若不能断然克除，必将酿成顽习，遗为大患。由于练至聚散功阶段升起细相沉没掉举，所以，聚散功所实现的“心清念净”效应，并非真正的“无为清净”。故成就聚散功之后，尚需依次继练降气功和丹田功。降气功以“绵绵胜喜”为核心，是降服细相沉没的有效方法；丹田功以“融融妙乐”为要害，是克除“细相掉举”的重要手段。“妙乐”高于“胜喜”一筹，故“融融妙乐”是在“绵绵胜喜”标准基础上的发展。

俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后，即可改练下一步功法。

四、周天功修证法

周天功是虚明功“正功”中级阶段浅层的第四种功法，该功以丹田功为基础。

(一)调身

1. 方法　周天功调身之法俱同吐纳功。

2. 要领　周天功以“炼脉化气”作为调身要领，此项要领是对前功法“运气养脉”调身要领的发展。炼脉化气即“气依脉运，脉从气化”之谓。练至周天功之步，粗相形躯转化为细相脉络。“气依脉运”即真气依任督迭运不已之谓。“脉从气化”是指任督二脉随气运渐次扩展开来，沿体表大致轮廓组成一气态宇圜。

3. 标准　周天功以“混然一体”作为调身标准。该标准是在前功法“气盏脉荣”调身标准基础上的提高。混然一体即“脉气统一，混为一体”之谓。“混”为统一之义，《淮南子》云：“天下混而为一。”

（二）调息

1. 方法　周天功调息选取内外呼吸联合调练的方式进行调息。外呼吸选练静呼吸法（详见前文），内呼吸选练周天呼吸法。周天呼吸即以神驭气循任督二脉相运之法。简言之，其法即当肺呼吸"吸气"时，以元神驭真气由下腹丹田循督脉如赤日冉冉升于乾顶（上丹田）；当肺呼吸"呼气"时，以元神驭内气由乾顶沿任脉似皓月幽幽降于坤腹（下丹田）。如是周而复始迭运之。

2. 要领　周天功以"升阳降阴"作为调息要领；此项要领是对前功法"柔顺三田"要领的发展。升阳降阴即"吸则进阳，呼则退阴"之谓。"升阳"指随后天呼吸之吸，进坎阳于顶；"坎阳"即下丹田之元阳，又称真阳。"降阴"指随后天呼吸之呼，退"离阴"于腹；"离阴"即上丹田之元阴，又称真阴。实施"升阳降阴"要领，以实现"纯阳乾元"之体。

3. 标准　周天功以"纯阳一团"作为调息标准，该标准是在前功法"静适交融"调息标准基础上的发展。"纯阳一团"即"纯阳真气，冲和三田"之谓。

（三）调心

1. 方法　周天功调心选取精进、诱导、觉知作念法和意守周天呼吸法。三种作念之法，详见静息功。有关诱导作念法的具体选词，应以本功法三调标准为内容，即选取"混然一体"、"纯阳一团"、"安住清净"等诱导词语。这里谈谈作念时机问题，不论何种作念法，在周天功后期以及更高级的息和功、归息功和息息功的习练中，均不得实施，这是因为斯时作念非但无益，尚且有害。如有必要，仅可在入虚前进行相应的作念。意守周天呼吸法即意守周天呼吸法实施中的升降形式及其内容属性。行周天呼吸法时，真元内气由丹田夺尾闾循督脉以升，再沿任脉以降，如是升降任运，周而复始。神会升降任运，一心清净，日久任督二脉依气运沿体表扩展为气态宇圃，于是自我与气圃浑然一体，沉浮于茫茫宇宙之中；体验气态沉浮之变，别具神韵、另辟意境，自由自在，妙不可言。

2. 要领　周天功以"不守而守"作为调心要领；此项要领是对前功法"守融验乐"调心要领的发展。不守而守即"不令心守，其心自守"之谓。练至周天功之步，由于调伏了细相沉、掉，从而为步入高层次入虚铺平了道路。此时，若不及时实施"不守而守"要领，细相沉、掉则由伏再起，而导致入虚进程逆转的恶果。"不守而守"属于舍法。所谓舍并非舍弃所守之境，只是舍弃警觉、缘守之念，而自行其守而已。《俱舍论》云："心平等性，无警觉性，说名为舍。"此外舍尚有"离诸染法，安住清净，不苦不乐，无诸偏颇"之义。显然，"不

守而守"乃是达到根本正定的要素。

3．标准　周天功以"安住清净"作为调心标准，该标准是在前功法"融融妙乐"标准基础上的发展。安住清净即"安住不动，清净不染"之谓。"安住"为久久安住入定之义；"清净"为不染烦恼之义。

继周天功后，当练息和功，因此，常把息和功与大周天法混为一谈。虚明功的周天功和气功界流行的小周天法，既有相同之处，也有相异之点，二者循行路线一致，但结局证果迥然。

通过周天功调练，真气至清程度更进一层，其质绵密融和，其象氤氲轻盈。在此基础上，气依脉运，脉随气化，于是任督二脉渐次扩展开来，沿体表大致轮廓组成一气态宇圈。此时心境纯净笃静，恬惔晶莹，虚静达此功步，则头足肢体不能相辨，继则形从气化，遂使四肢百骸，五脏六腑与气态宇圈混然为一，于是上、中、下三田化为纯阳一团。此即为虚明功周天功告成之果。此种证果显然和小周天法有别。二者证果不一，其接续之法，自然不同。大周天法接续于小周天法，即在任督二脉相通的基础上，再通奇经八脉中的其余六脉或扩展到十二正经运行。虚明功周天功之后，则当接续息和功，息和功可使周天功的静笃证果继续发展，气圈佳景进一步升华，因此，息和功乃是"至当不易"的接续方法。唯此，方可收到终南捷经之效，达到物我浑然之果。

虚明功之周天功完成后，可否再练沿诸多经脉循行的大周天法呢？答案是否定的。因为周天功将完成之时，形体已从气化，经脉全然无迹。如若在三田融汇、形气混然一体的情况下，再行形体经脉之运，则恰似缘木求鱼，于是将基于方法之谬而导致"舍虚无之本，逐形相之末"的错误。显然，息和功和多道循经相运的大周天法乃是风马牛不相及的两种功夫，切忌相互混淆。

俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后，即可改练下一步功法。

五、息和功修证法

息和功为虚明功"正功"中级阶段深层的功法，该功以周天功为基础。

(一)调身

1．方法　息和功调身之法俱同吐纳功。

2．要领　息和功以"黜身忘形"作为调身要领；此项要领是对前功法"练脉化气"调身要领的发展。"黜身忘形"即"免除身相、忘却形象"之谓。

3．标准　息和功以"浑然一气"作为调身标准；该标准是在前功法"混然一体"调身标准基础上的提高。浑然一气即"蒙鸿浑天，氤氲一气"之谓。

"浑天"指自然大气浑然之象。"蒙鸿"为天地未分之貌。

（二）调息

1. 方法　息和功调息选取息和呼吸法。息和呼吸法以三维空间立体开合运动为形式，以气运中显示虚静属性为内容。所谓"放之弥散六合，卷则退藏一密"，则是息和呼吸聚散运动的要则。古代养生家通常把"六合"视为空间的最大极限，称之"其大无外"，把"一密"视为空间的最小极限，称之"其小无内"。练功者若以此要则指导实践，必将被"六合"、"一密"所困惑，甚至铸成功败垂成之过。正确的指导理论是：开则真气融融弥散六合，悠悠浩然，证之以虚；合则真息绵绵，合聚一密，幽幽寂然，验之以静。"证虚"是一种神会"虚无"的过程，"验静"是一种意觉"静适"的活动。证虚以开为形式，以融为契机，此谓"融中寓虚"。验静以合为表现，以绵为机制，此谓"绵中寓静"。总之，正确的理论观点，其开不是茫茫无限之大，其合也不是渺渺无限之小。

2. 要领　息和功以"开阖自如"作为调息要领；此项要领是对前功法"升阳降阴"要领的发展。开阖自如即"其开其合，自自如如"之谓。

3. 标准　息和功以"物我和合"作为调息标准；该标准是在前功法"纯阳一团"标准基础上的提高。物我和合即"物我统体，主客和合"之谓。"物"指客体即客观宇宙及其一切事物。"我"指主体即自我自身。"和合"为和谐合好之义。

（三）调心

1. 方法　息和功调心选取精进、诱导作念法和意守统体法。两种作念之法，详见静息功。有关诱导作念的具体选词应以本功法三调标准为内容，即选取"浑然一气"、"物我和合"、"惺惺寂寂"等诱导词语。有关作念时机，义同周天功所述。意守统体法，即神会息和呼吸法实施中的开合形式及其内容属性。统体者物我融合一体之谓，非总遍全躯之义。物我和合，则现浑然一气；此气丰盈湛然，圆圆陀陀，静中有动，动则开合。开则气相浩浩，弥散六合，其开悠悠而证之以虚；阖则气相绵绵，合聚一密，其聚幽幽而验之以静。意守物我统体法之要，即意守气相开阖中的虚静变化效应。

2. 要领　息和功以"不觉而觉"作为调心要领。此项要领是对前功法"不守而守"要领的发展，不觉而觉即"不令心觉，其心自觉"之谓。周天功的"不守而守"和息和功的"不觉而觉"两种调心要领虽有层次之分，但都属于定景之列。定景指元神自发定于某种景物而言。定景是一种以高稳定、弱强度为特征的良性心理体验活动。实现定景要经过一个由"有法"到"无法"的

过程。"有法"指意守、作念而言;"无法"指定景而言。"有法"为"无法"的基础,如若抛开净滤、内省、意守、作念等项"有法"锻炼,定景则犹如空中楼阁,无从实现。定景具有自发性或自动性的活动特性。由于定景是在无意向情况下油然而生的,因此,把定景列入"无法"的范畴。获取定景是练功中具有头等意义的大事。无景之功,即无"功"之功。功中无景,即使日不间断,面壁九年也终无所成。所以,无景之练,白白消磨宝贵时间,莫如不练,得景不易,保景尤难。实践证明,只有明确定景概念、通晓定景意义、谙熟定景方法和掌握定景要则,才能获得理想的保景效果。

必须明确,尽管定景法和无为法具有共性,但二者并非完全等同。无为法是长期练功实践的经验结晶,定景法则是无为法的补充与发展。如果无为法是积淀的练功经验,那么定景法则是练功经验的积淀。从某种意义上讲,定景法包含着"不守而守"和"不觉而觉"的内容。鉴于其重要,以下分释其义。

其一,不守而守:即不令其守其自守之谓。具体地讲,它是一种不令"能守"守其"所守"而自守的活动。

其二,不觉而觉:即不令其觉其自觉之谓。具体地讲,它是一种不令"能觉"觉其"所觉"而自觉的过程。

倘若换成指令其守其方守,指令其觉其方觉这番情景,那就会走向无为法的反面,即步入"有为法"的王国。依据佛学"能所对待"法则,能者(心)指具有能守、能觉之心,所者(境)指被心所守、所觉之境。觉有觉知、觉察、觉悟三义。觉知多为六识、末那识的功能表现,觉察、觉悟为第九识的功能特性。所守所觉之境(景),佛学中分为真妄二种,并谓"妄境为智所断,真境为智所证"。依佛教观点,所谓妄境,泛指包括一切客观事物和现象。所谓真境,特指由粗相、细相所转成之无相状态(参见静息功)。意守真境称无为意守法,意守妄境称有为意守法,故有"有为意守皆为妄"的说法。

3. 标准　息和功以"惺惺寂寂"作为调心标准;该标准是在前功法"安住清净"标准基础上的提高。惺惺寂寂即"惺静不昧,寂灭有悟"之谓。

俟达到本功法三调标准后,即可改练下一步功法。

第三节　虚明功正功高级功修证法

高级功法包括归息功和息息功两种。以下分别介绍其修证方法。

一、归息功修证法

归息功为虚明功"正功"高级阶段浅层的功法。该功以息和功为基础。功度发展至归息功之步，三调内容趋于统一，三调方法亦返皈于无法，所谓无法，实乃"无为之法"、"大乘至法"，并非全然绝对无法。

(一)调身

1. 方法　归息功调身之法俱同吐纳功。

2. 要领　归息功以"正体从虚"作为调身要领；此项要领是对前功法"黜身忘形"调身要领的发展。正体从虚即"醇清纯净，正体通虚"之谓。"正体"为纯净致虚之义，所谓"道本无体，以虚为体，道本无形，以静为形，体虚形静，乃正体真形"即是此义。调身始于有形，终于无形。当功度进至上乘，则身、气、神混元一体，诸归于虚，斯时不觉形体在，不察我物分，惟觉有气，惟知有神，气神归一，惟虚而已。如若形体不虚，则气因"身相"之碍而不清，神为"身相"之扰而不明。气浊神昏，乃练功之大患。显然，意欲攀登虚明之巅，必须练好正体之基。务要明确；正体通虚是调身的至尚要求，为达此目的，必须借神练身。所谓"抱神以静，形将自正"即是此义。

3. 标准　归息功以"玲珑剔透"作为调身标准，该标准是在前功法"浑然一气"调身标准基础上的提高。玲珑剔透即"空明玲珑，洞彻剔透"之谓。"玲珑"即空明之义，"剔透"即洞彻之义。

(二)调息

1. 方法　归息功调息选取归息呼吸法。练至息和功层次，真气尽管清纯至极，然终归为气；为气则有相，有相则蔽其真心，染其正意。如是则虚不致明，明不生慧。归息呼吸法是达到"虚极致明"的手段。归息呼吸法即通过寂照"浑然一气"，使之渐次淡化而返还无相的方法，寂照法贯串于整个练功过程之中，但此时之寂照必须是"寂而照之，照而寂之，亦寂亦照，照照寂寂"。

2. 要领　归息功以"气从神化"作为调息要领；此项要领是对前功法"开阖自如"调息要领的发展。气从神化即"炼气以化，气化返神"之谓。传统气功理论认为，练功程序可以概括为"炼精化气，炼气化神，炼神还虚"三大步骤。恬憺内守则精固，固而始盈，精方化为气；凝神烹炼则气足，足而始盛，气方化为神。息和之法，可证物我浑然一气之果，此果为真气练成之象，又为炼气化神之候，故息和功满，当行归息之法。归息含义有二：一为神气归一，

二为气得归宿。归息呼吸法习练日久，浑然一气渐次湛然净明，俟真气净明无相则气尽返皈为神。

3. 标准　归息功以“神全虚灵”作为调息标准，该标准是在前功法“物我和合”调息标准基础上的提高。“神全”为元神至虚至灵的完好殊胜状态。神全虚灵即“至虚神全，至灵神足”之谓。“虚”指虚空无相；“灵”指妙觉灵性。无极以虚为体，以灵为用，故神全乃是太极返还无极的标志(详见《内丹功修证法》)。

(三)调心

1. 方法　归息功调心选取精进、诱导、如理作念法和意守虚窍法。前两种作念之法详见静息功。有关诱导作念法的具体选词应以本功法三调标准为内容，即选取“玲珑剔透”、“神全虚灵”、“虚极致明”等诱导词语。如理作念可作“缘起皆空”、“五蕴无我”等念。有关作念时机，义同周天功所述。意守虚窍法中的虚窍并非虚设之窍，乃指虚无之景而言。调心练至归息功层次，则神不见神，气不见气，神气归一，静笃虚极，此时虚无之景展现，于是虚窍顿然而立。虚无并非顽空，而是虚中含坦，无中寓适。意守虚窍法，即意守归息中的虚无坦适之景。

2. 要领　归息功以“诸想灭绝”作为调心要领；此项要领是对前功法“不觉而觉”调心要领的发展。诸想灭绝即“灭尽诸想，无垢净明”之谓。“诸想”包括受、想、行、识、作意等六识活动以及下意识层的本能欲求、冲动等潜意识活动。

3. 标准　归息功以“虚极至明”作为调心标准；该标准是在前功法“惺惺寂寂”调心标准基础上的提高。虚极致明即“虚之又虚，虚极则明”之谓。

俟达到本功法三调标准后，即可改练下一步功法。

二、息息功修证法

息息功为虚明功“正功”高级阶段深层的功法，该功以归息功为基础。

(一)调身

1. 方法　息息功调身方法俱同吐纳功。

2. 要领　息息功以“虚空无我”作为调身要领；此项要领是对前功法“正体从虚”调身要领的发展。虚空无我即“妙无真空，破除我执”之谓。

3. 标准　息息功以“无形无相”作为调身标准；该标准是在前功法“玲珑剔透”标准基础上的提高。无形无相即“真形无形，实相无相”之谓。

(二)调息

1. 方法　息息功调息选取息息呼吸法。息息呼吸即主虚立极以证气相灭绝之法。通过归息呼吸法,真气渐次淡化从虚,真气从虚,则气相灭绝,或称"真息息灭"。显然归息呼吸与息息呼吸之间存在着倾刻之变的因果关系,即归息功满息息自现。

2. 要领　息息功以息息灭灭"作为调息要领;此项要领是对前功法"气从神化"调息要领的发展。息息灭灭即"息而又灭,不着迹相"之谓。

3. 标准　息息功以"虚虚灵灵"作为调息标准;该标准是在前功法"神全虚灵"调息标准基础上的提高。虚虚灵灵即"虚虚致极,灵灵至妙"之谓。

(三)调心

1. 方法　息息法调心选取精进、诱导、如理、虚明作念法和意守虚明法。精进、诱导作念法,详见静息功。有关诱导作念法的具体选词,应以本功法三调标准为内容,即选取"无形无相"、"虚虚灵灵"、"虚明交融"等诱导词语。如理作念法见归息功。虚明作念即作"虚明定景"之念。有关作念时机,义同周天功所述。意守虚明即神会功中的虚明定景。

2. 要领　息息功以"清净无为"作为调心要领;此项要领是对前功法"诸想灭绝"调心要领的发展。清净无为即"断诸烦恼,无为妙觉"之谓。

3. 标准　息息功以"虚明交融"作为调心标准;该标准是在前功法"虚极致明"调心标准基础上的发展。虚明交融即"虚明相依,虚明不二"之谓。

虚明功三段六层十二法是攀登上乘功夫的阶梯。遵照"按部就班,循序渐进"的原则依次修习,必能达到"登峰造极"之功。正功高级阶段的归息功把功度发展到高级层次,息息功则把高级层次推进到造极境界。当然,造极境界并非是静止的绝对顶点。故此,即使练至息息功阶段,尚需锲而不舍,精进不止,以求"百尺竿头,更进一步"。

(下接第二册第三章)



图 5-1　图 5-2

图 5-3　图 5-4

图 5-5　图 5-6

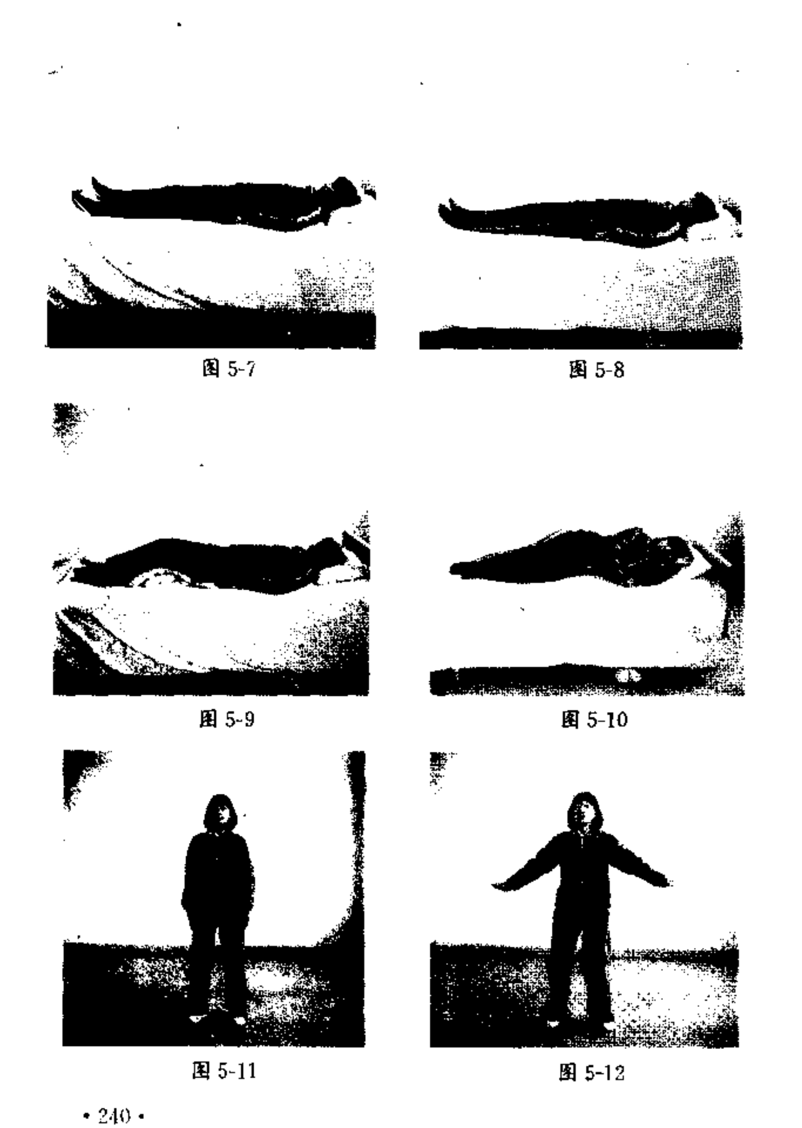


图 5-7

图 5-8

图 5-9

图 5-10

图 5-11

图 5-12

第 六 篇

《修习止观坐禅法要》导读

袁良鹏　田宏计

佛法乃"淑世匡民,普渡众生"的善法善道,潜心研修,则自利利他,功德无量。然而,佛学经卷,汗牛充栋,浩如烟海;更因其名相繁多,义理深奥,故佛学在世人眼中,犹如高耸云霄的岫岩宝山,尽管其顶峰风光无限美好,亦只得望而却步,弗敢攀登。

中国佛教天台宗创始人,陈·隋代著名高僧智顗大师,针对世人参悟佛法艰难之实际,匠心独运,另辟蹊径,著成《修习止观坐禅法要》一书。该书集"经"、"律"、"论"为一身,融"教"、"行"、"证"为一体,从而摄全部佛法精要,囊一切禅法真谛。其行文"言简意赅,锦文华章,文不拘古,务撷精华";其理法,"深入浅出,条分缕析,义微意显,持之有故"。

该书以"诸恶莫作,众善奉行,自净其意,是诸佛教"四句偈为开卷之首。开宗明义,标出"佛法"总纲。更立具缘、诃欲、弃盖、方便、调和、正修、善发、觉魔、治病、证果十章,列出禅法修证正助二道细目,遂对防非止恶,三调要旨,定慧妙运,三止三观,禅法真谛,渐顿修法,五眼六通,三身四智等内容予以深邃地阐发和浅显地表达。因此,该书乃"善人必读,练功必修"之作。它既是初学佛禅入门切要,又是克证佛果捷径大道。本书真可谓千古绝学,旷世宝典。鉴其重要,特予以导读,以期广大读者能从中获取裨益。

本书作者智顗,俗姓陈,字德安,祖籍河南许昌。智顗为大师法号,又称智者大师。智顗著作颇多,主要有《法华玄义》、《法华文句》、《摩诃止观》、《四教义》、《净名义疏》、《金光明文句》、《观音义

疏》等著作。若约止观,著有四部:其一,《圆顿止观》又名《摩诃止观》,以明圆顿绝妙止观;其二,《渐次止观》,又名《释禅波罗密次第法门》,以明修证禅定由浅入深次第;其三,《不定止观》,又名《六妙法门》,以明止观深浅不定功夫;其四《小止观》又名《修习止观坐禅法要》,以明修习止观切要。

《修习止观坐禅法要》一书,乃佛法之精髓,因其以小摄广,故又名《小止观》。"小"非对大而言小,小乃小巧玲珑之义,又因其为启迪童蒙,开导枢机宝钥,故又称《童蒙止观》。

全书由序分、正宗分、流通分三部分所组成。"序分"文字寥寥,指出本书概要。"正宗分"共分有十章,前五章备述二十五种修禅方便之道,后五章详明修证佛禅正行大法。故正宗分乃为本书的主体部分。"流通分"仅有数行,作为本书结语。本篇仅对"序分"进行分章导读。

第一章　序分总论

序文简短，共三百三十七个字。其序文的前三十六个字，言简意赅，指出止观纲要和切要，此谓序分总论。

第一节　止观纲领

【原文】

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

【导读】

1. 词语诠释

诸：在此做形容词，表示不定多数，相当于“种种”之意。

莫：在此做副词，相当于“不能”之意。

众：即“众多”之意。

意：指心意。

是：在此做指示代词，相当于“这”之意。

2. 原文大意　不能造作种种罪恶，要励行众多善事，这样心意就得到清净，这就是诸佛教。

3. 理法辅导　诸恶莫作等四句，义理深幽，层层深入，它乃本书之总纲，全文之摄要。前两句概括为三层含义：总谓起始莫作粗重之恶，奉行浅易之善，进而莫作轻微之恶，奉行深难之善，终则莫作三惑之恶，奉行圆融之善。何谓三惑？“惑”即烦恼又称“结”、“使”、“漏”、“垢”等。三惑为三种烦恼。其一，名见修惑，此惑障碍成就罗汉（超脱生死而独善其身者）。其二，尘沙惑，此惑障碍成就菩萨（觉悟而自利利他者）。其三，无明惑，此惑障碍成就佛陀（简称“佛”，即究竟觉悟而普渡众生者）。与此相应的“自净其意是诸佛教”两句，其义理，亦由浅显而至深幽，由执著而达胜妙。以下对四句略出五层义理。

（1）四句第一层义理：分前、后两句而论。

前两句“诸恶莫作，众善奉行”之义理：在这里，恶指“五逆十恶”，善指“五戒十善”。“诸恶莫作”即不造作五逆十恶之谓，“众善奉行”即励行五戒十善之谓。五逆即杀父、杀母、杀阿罗汉、由佛身出血、破和合僧五种极恶。十恶

即杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪欲、瞋恚、邪见十种恶行。五戒即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。十善即反于十恶(详见本书《修禅法要篇》)。

不造五逆十恶,是做人的基本准则;励行五戒十善,是学佛的起码条件。

后两句"自净其意,是诸佛教"之义理:基于不造五逆十恶,则心地(其心能生,犹如大地,故名"心地")安定,实行五戒十善,则意地(第六识为能生之所,故名"意地")祥和。如是,由不造粗重之恶和励行浅易之善所引发的心意自净,即是世间有漏的诸佛教或称世间善道。

(2)四句第二层义理:分前、后两句而论。

前两句"诸恶莫作,众善奉行"之义理:在这里,恶指"有漏善法",善指"无漏善法"。"诸恶莫作"即莫作有漏善法之谓;"众善奉行"即励行无漏善法之谓。有漏泛指含有烦恼之事物,佛教把包括人世间在内的三界(即所谓世俗世界的三种空间范围)事物列入有漏的范畴;佛教认为,有漏恶法即五逆十恶,它是感招"地、鬼、畜"三途苦果的业因;有漏善法即五戒十善,它是感招"人、天"有漏乐果的业因。五戒、十善和五逆、十恶尽管有善恶不同,由于都属于世间事物,具备有漏属性,故皆为见、修二惑所摄。见修二惑统摄三界一切烦恼(有关见修二惑概念、分类、品数等内容详见本书《修禅法要篇》)。有漏善若相对于无漏善则为恶,故此,即使五戒十善,亦不可一味地造作。就是说,当成就有漏善后,不可固步自封于五戒十善此类浅显易行之善业,而不求进取,应当"百尺竿头,更进一步"。即破除有漏善,励行无漏善。无漏善在此特指生灭四谛(即有生有灭四谛,四谛为圣人认定的四种真理)。佛教认为,励行生灭四谛法,则从假入空(即从观悟万物假有之相,入于事物本空之理),断灭三界一切烦恼,从而超凡入圣,证得阿罗汉、辟支佛两种圣果。

后两句"自净其意,是诸佛教"之义理:通过修习无漏善法,荡尽见修污染,心意自得净化,这就是诸无漏小乘佛教,即出世二乘善道。"乘"为方法之义,二乘即两种超凡入圣的方法;一般合称闻声、缘觉为二乘(义见下文)。

(3)四句第三层义理:分前、后两句而论。

前两句"诸恶莫作,众善奉行"之义理:在这里恶指"从假入空",善指"从空入假"。"诸恶莫作"即莫作从假入空之谓。"众善奉行"即励行从空入假之谓(有关从假入空、从空入假含义和方法(详见本书《止观开悟篇》))。佛教认为,励行生灭四谛,修习从假入空观,虽能破除见修二惑而超凡入圣,超脱生死,然而,此种小乘之得,若相对于大乘之果则为恶。因其执著空寂,坠入

偏空，只能自利，不能利他，故当破之。就是说，当证得二乘圣果，切勿执守“从假入空”之作，拘泥“真空寂无”之成，而应莫作从假入空，励行“从空入假”。即通过空观，了知世间诸事物，皆由因缘假合而成，无有永恒之性，所以应在当体即空的基础上，再行假观，以便达悟由因缘所生诸事物，乃历历明明，实为客观存在，即承认众生、事物，皆为一定条件下的暂时客观存在。如是，则发慈悲心，奉行“知病识药”之善。在这里病指众生诸苦烦恼，药指破除烦恼诸法，诸如五戒、十善、四禅、八定、四谛、六度等善法。

后两句“自净其意，是诸佛教”之义理：谓通过励行从空入假实践，则可在破除见修二惑的基础上，更断尘沙之惑，从而使心意垢染得以清除，而达到菩萨净化境界，此即为诸大乘通教佛教。

(4)四句第四层义理：分前、后两句而论。

前两句“诸恶莫作，众善奉行”之义理：在这里恶指“从空入假”，善指“别教中观”。“诸恶莫作”即莫作从空入假之谓。“众善奉行”即励行别教中观之谓。佛教认为，实践从空入假观，虽能破除尘沙之惑，证入于菩萨圣果。然而，此种大乘通教菩萨善法，若相对于大乘别教中道善法则为恶，因其坠入“空”、“有”二边，无缘成就空假圆融。即不能了达所有善法，奉行一切善事。由于这种原因，所以理应破之。就是说，当修者证得通教菩萨圣果，则应放摒从空入假之作，进一步励行，“大道中观”之善。如是，则不为“空”、“有”所蔽，而发菩提正觉之心，实施大善。

后两句“自净其意，是诸佛教”之义理：由于不执空垢，不著有染，达到无为自在，心意清净的佛陀境界，此即是诸大乘别教佛教。

(5)四句第五层义理：分前、后两句而论。

前两句“诸恶莫作，众善奉行”之义理：在这里恶指“别教中观”，善指“圆教正观”。“诸恶莫作”即莫作别教中观之谓，“众善奉行”即励行圆教正观之谓。天台四教中的别、圆二教，虽然皆以中道为极理，但有“隔历”、“圆融”之异。就是说，别教空观所破见思之惑、假观所破尘沙之惑和中观所破无明之惑，只能证得“但空”、“但假”、“但中”之果。而且其修习又依空、假、中之序进行，于是真、假、中三谛真理，则各个隔历，故称“隔历三谛”。纵然别教以三谛为相，胜于小乘一谛和大乘通教二谛之法，若相对于圆教三谛善法，则为恶法。因其所证为粗法三谛，只能断十二品根本无明，而不能证得胜妙之中道，故当破之。就是说当修者证得别教最高果位，则应放摒别教中观之作，而奉行圆教三谛妙法。《玄义》云：“隔历三谛，粗法也，圆教三谛，妙法也。”佛教认

为，修正圆教三谛，可断四十二品根本无明，证得“一切种智”，成就圆教佛陀，起无缘慈，运同体悲，普渡九界一切众生。如是方为究竟众善奉行。

后两句“自净其意，是诸佛教”之义理：由于摒弃隔历三谛，以圆教中道正观，证得“双非双照，妙法三谛”，故能究竟实现诸恶莫作，众善奉行，达到无明殆尽，法界清净的境地，此即是诸中道圆顿大教。

第二节　止观切要

【原文】

若夫泥洹之法，入乃多途。论其急要，不出止观二法。

【导读】

1. 词语诠释

若夫：为语气词(旧称发语词)，表示要发表议论。在这里“若夫”含有举例之意。相当于“至于说到”、“若说那”之意。

泥洹：又称涅槃。大小乘对涅槃的具体解释差别颇大，小乘以“灰身灭智、捐形绝虑”为“涅槃”，即彻底死亡之代称。大乘反对这种说法。《中论》等以实相为涅槃。通俗地讲，涅槃是佛教全部修习所要达到的最高理想，一般是指熄灭“生死”轮回而后所获得的一种精神境界。

止观：“止”梵文音读“奢摩他”、“观”梵文音读“毗婆舍那”。“止”意译为“止寂”，“观”意译为“智慧”。故止观乃“止寂”、“智慧”之并称。止观即佛法，内涵极其广泛而深刻。

2. 原文大意　至于说到涅槃，证入这种理想境界的方法途径很多，若论其迅急捷要之法，则不出止观二法。

3. 理法辅导　止观包罗一切法门，而且为诸法门中最切要之法。故天台宗乃至中国佛教十大宗皆以止观为修行大法。《止观论》云：“止观总持，遍收诸法。”止观既有相待、绝待止观之分，又有别教、圆教三止三观之别。举要言之，止属于空门、真如门，止即缘无为之真理而远离诸相之谓，观属于有门，生灭门，观即缘有为之事相而引发智慧之谓。止与观相对应，故总把二者联用并称。因为止即定、寂、虚，观即慧、照、明，故止观又名“定慧”“寂照”、“虚明”。依体用而言，止为“体”，观为“用”。依修习次第而言，先修止，后修观。有关止观概念、分类、作用、意义等问题，已在本书《止观开悟篇》中详述，此不广说。

第二章　序分要义

序分率先指出止观纲领、急要总论。继则晓示止观胜妙、饶益、肯綮、正法、旨义五义。

第一节　止观胜妙

【原文】

所以然者，止乃伏结之初门，观是断惑之正要。止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术。止是禅定之胜因，观是智慧之由籍。

【导读】

1. 词语诠释

所以：在此做代词，“所以……者”格式，相当于“……的原因”。

然：在此做指示代词，是“这样，如是”的意思。

伏结：指制服烦恼。

断惑：指断绝烦恼。

心识：指心体及其功能活动。

禅定：在此指“定”，定是心识专注一境而不散动的状态。

胜因：殊胜、胜妙之因。

智慧：是一种决断疑惑和分辨真妄的心识功能。

由籍：即原由凭借。

2. 原文大意　“所以然者”为征起之句，其意是说，止观作为证入涅槃切要大法的原因，在于“止”是制伏烦恼的基础方法，“观”是断绝烦恼的正要法门。止是爱护摄养心识的善好资助良法，观是策励对事物生起神明胜解的妙术。止是生起寂定的胜妙原因，观是离妄证真的原由凭借。

3. 理法辅导　“伏结”即制伏烦恼之谓。世间有漏善法，诸如五戒十善、四禅八定等等，即为伏结之法。伏结的作用只能退治烦恼现行，令其不起，而不能予以彻底根除。断惑即断绝烦恼之谓。出世无漏法为断惑之法。断惑应在伏结基础上进行，所谓伏断烦恼即是此义。世智伏结，真智断惑。真智断惑之日，即真理显现之时，就是说断惑则真理自显而证理。显然，断惑乃证理之

因,证理乃断惑之果。佛教指出:入于见道始断一分结(惑),自此则超凡而入圣,在此之前,皆为凡夫。

止法借助克制机制,对烦恼发挥制伏作用,观法通过正见机转,对烦恼起有了断作用。所以在实际修习中,必须止观双修,若仅修止,即使烦恼得以调伏,亦犹如以土掩草,只能遮盖一时,遇有机缘,依然再起。故止法属于调伏烦恼的基础方法。观不同于止,它乃是"以观证理"之法,借智慧照了,令烦恼自谢,恰似斩草除根,令心中烦恼永不重生,故"观"为断绝烦恼的正要之法。

世人心识活动,以"妄情分别、贪爱名利"为内容。佛教认定,心识乃烦恼之根本,生死之原委,故属于恶的范畴,那么为何尚要爱养心识泥?原来在染垢的幻心之中,本具清净的真心。通过修止,乃可训驯心猿意马,降服恣情妄惑,于是心识由浊而澄,自幻返真。显然世人有染之心识,亟待以止法进行善护调养。当然,为确保幻心转依为真心,务要实施观照正要大法。

修止则定,定即禅定,又称"三昧"。世人生活在瞬息万变的复杂环境中,客观事物不时在大脑中引起反映。大脑对客观世界的反映过程,就是所谓的意识活动。在正常状态下,既无法隔绝源源输入于神经中枢的大量信息,又不能中断客观事物在大脑皮层所形成的机能联系活动,以致人们总处于思绪连绵、念念迁流的活动状态,而不得静定。若能善巧修止,则心不散动,念不迁流,而契合于禅定。故谓"止是禅定之胜因"。

修观生慧,慧即智慧,又称"般若"。世人思维活动称为"俗智"或称"识神"。俗智是人类进行社会实践必不可少的活动。然而,盲目地进行俗智活动,势必导致"思虑销其精神,哀乐殃其平粹"的结果。应当指出,为事业积极进行俗智活动是十分应该的,而因情制宜地节制、控制思维活动又是完全必要的。因为只知其"张"不知其"弛"的做法,并不符合唯物辩证法的思想方法。俗智建树业绩,真智成就妙果,对二者理当并重,不可偏颇。须知真智由观观而生,就是说观既是印证诸法"当体即空"之法,又是达悟三谛圆融之术。故谓"观乃智慧之由籍"。

原文中禅定、智慧二词,乃佛教常用术语,修者务须明确二者概念。何谓禅定?禅定有四义。

其一,指"禅"与"定",即"禅"和"定"的合称。所谓"一心考物为禅,一境静念为定"即是此义,显然禅定即止观,即定慧。

其二,指修得定:即通过修习禅定所得之定。此定由色界心、无色界心修练而生。三学中的定学和六度中的禅定波罗蜜属之。

其三，指生得定：即与生俱来的一种定力作用。此定不需要后天习练，乃先天生就的定止心态，它由欲界心专注一境所生。欲界心即世人之心，佛教称其为散心，故将由散心专注一事一物所生之定称为“散定”。生得定实乃常人的凝神状态或注意活动，因此，其定力甚浅，极易退失。此定人皆有之，属于狭义之定。佛教将生得定列为心所法的一种，小乘将它列在“大地法”之内，大乘则列于“别境”之中，《具舍论》称其为“三摩地”。

其四，指禅宗之禅；此为广义上的禅定。

何谓智慧？智慧泛指辨认事物现象和判断是非善恶的心识功能。“智”梵文音译“若那”，智具有判断功用；“慧”梵文音译“般若”，慧具有辨别功用。总谓智慧，其义有四。

其一，指世俗智慧：即常人之心智活动。

其二，指心所法之慧：此慧有部列入大地法之一，法相宗列入别境之一。心所法之慧，是一种通达事理、决断疑念、取得决断性认识的精神作用。世俗智慧和心所法之慧，皆为有漏慧，即皆带有烦恼属性，且无断惑证理之功用。总之在见谛以前之慧，统称有漏慧。

其三，指无漏智慧：即断绝垢染烦恼之纯真智慧，它囊括见谛后的一切智和一切慧。该种智慧具有通达事理的作用，故又谓“圣人智慧”。无漏智慧中的智、慧同义，然而又有谓：达于有为（假谛）事相者为“智”，达于无为（空谛）性理者为“慧”。

其四，指般若：佛教指出，般若为圆常大觉，大觉具有三德：即一具实相般若（如如实相之理体）之德；二具观照般若（观照实相之实智）之德；三具方便般若（分别诸法之权智）之德。般若为六度之一，全称“般若波罗蜜多”，它是以智慧达到涅槃彼岸的方法，故《大智度论》称“般若波罗蜜是诸佛母”。总之，般若是一种成佛的特殊智慧，它以实相般若为体，以观照般若为证，以方便般若为用。由于般若美妙殊胜，所以世人无此智慧，当然若能善巧修习，则可证获。

第二节　止观饶益

【原文】

若人成就定慧二法，斯乃自利利人法皆具足。

【导读】

1. 词语诠释

若：在此做连词，表假设，相当于“如果”之意。

定慧：即禅定与智慧的并称，在此指止观。

斯：在此做指示代词，表近指，相当于“这”之意。

乃：在此做副词，表加强语气，相当于“是”之意。

自利利人：又称“自利利他”，即利乐自身和利乐他人之谓。

2. 原文大意　人们如果能成就止法和观法，这就是具足了自利和利人的大法。

3. 理法辅导　明示止观二法的重要意义。

【原文】

故法华经云：佛自住大乘。如其所得法，定慧力庄严，以此渡众生。

【导读】

1. 词语诠释

故：在此做连词，表因果，相当于“所以”之意。

住：是“安住”、“住地”之意，入理般若名住，住生功德名地。

大乘：梵文音译“摩诃衍那”。“摩诃”为大义，“衍那”为载、道义。大乘为佛教派别之一，该教以普渡众生为宗旨。大乘相对于小乘。后者以个人解脱为目的，以证阿罗汉、辟支佛为最高圣果，即修四谛证阿罗汉，修十二因缘证辟支佛。

如其：非“如其”连用。“如”在此做连词，不表假设，而表承接，相当于“而”之意。“其”在此做第三人称代词。

庄严：是装饰威严之意。庄严有二义，一是具功德，二是备装饰。

众生：泛指包括人在内的有情爱之动物。

2. 原文大意　所以《法华经》说：佛自住大乘法，而佛所得到的庄严，无非是定慧二力功德，并用此功德普渡众生。

3. 理法辅导　修习止观者须知，庄严有“能庄严”(即起庄严作用者)和“所庄严”(即被庄严对象者)之分。“一心三谛为所庄严，一心三观为能庄严”。大意是说，修习空假中观法(能庄严)，可证空假中三谛圆融妙果(所庄严)。在这里，止观二法为“能庄严”；福智二德为“所庄严”；能所不二为“妙庄严”。庄严具有装饰法身功用。有多种庄严，主要有二庄严、四庄严。二庄严为：其一，福德庄严，福德指福利功德。菩萨修六度万行法所具足之功德为福德庄严，或谓六度之前五度为福德庄严。其二，智慧庄严：菩萨修习正知破除无明称智慧庄严，或谓六度中的第六度为智慧庄严。一般认为，修止得福德

庄严，修观得智慧庄严。福德庄严利他，智慧庄严自利。总之，菩萨一切万行尽摄二庄严之中。四庄严为：其一，戒律璎珞庄严：即菩萨守持戒律，身离诸恶之谓。其二，三昧璎珞庄严：即菩萨修习禅定，离诸邪觉之谓。其三，智慧璎珞庄严：即菩萨达悟圣谛，离诸颠倒之谓。其四，陀罗尼璎珞庄严：即菩萨持善法不散，令恶法不生之谓

第三节　止观肯綮

【原文】

当知此之二法，如车之双轮，鸟之两翼。若偏修习，即堕邪倒。

【导读】

1. 词语诠释

二法：即止法与观法。

偏：偏重之意。

2. 原文大意　当知止观二法，如同车有双轮，才能运行，鸟有两翼，始能高飞。修者如果偏重修其止或观，就会堕入邪倒之途。

3. 理法辅导　修习止观，不可偏重于修止或观，偏则不得功德而入邪途，修者自当戒之。

【原文】

故经云：若偏修禅定福德，不学智慧，名之曰愚。偏学智慧，不修禅定福德，名之曰狂。狂愚之过，虽小不同，邪见轮转，盖无差别。若不均等，此则行乖圆备，何能疾登极果。

【导读】

1. 词语诠释

福德：福利功德之意。福利有世间、出世之不同。功德即行善和善果之谓，身行善名“功”，心获其善名“德”。《胜鬘经宝窟》云：“恶尽言功，善满曰德，又德者得也，修功所得，故名功德。”

愚：即“痴”。心性暗昧，不通达事理谓痴。

狂：即狂慧。散乱之智慧谓“狂慧”。《观音玄义》云：“若定而无慧者，此定名‘痴定’，譬如盲儿骑瞎马，必坠坑落堑而无疑也。若慧而无定者，此慧名‘狂慧’譬如风中燃灯，摇飏摇飏，照物不了。”

邪见：即否定因果报应的见解。

轮转：即生死轮回。

盖：在此做副词，相当于"本来是"之意。

乖：即乖离相违之意。

极果：指最高佛果。

2. 原文大意　所以"经"说，如果偏修禅定福德，而不修观法智慧，此名为"愚痴"。偏修观法智慧，而不修习禅定，此名为"狂慧"。愚、狂二种过失虽然不同，但在邪见和不能超脱生死轮回方面却本是一样的。如果定慧不能双修共运，止观不得平等无偏，此就是有违于圆融完备之旨，又怎么能疾速登上无上佛果。

3. 理法辅导　修者务当晓知，在止观实践中，不可偏修止法，偏止则堕入枯定。当然亦不宜重修观法，重观则落入狂慧。只有止观均等，定慧圆融，才能迅疾克证佛果。

第四节　止观正法

【原文】

故经云：声闻之人定力多故，不见佛性。十住菩萨智慧力多，虽见佛性而不明了。诸佛如来定慧力等，是故了了见於佛性。以此推之。止观岂非泥洹大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体也。

【导读】

1. 词语诠释

故：在此做连词，表因果，相当"所以"之意。

声闻：义如前释。

定力：即定止之力。

故：在此做名词，当"缘故"讲。

佛性：原指佛陀本性，引伸为成佛的可能性、因性、种子，亦为"如来藏"的异名。

十住菩萨：十住即十地，"住"为安住于佛地之义。十住是大乘佛教修行五大阶位中的第四位，在该位又分十位，即由一住位至十住位。修至第十住位即成就菩萨，故称"十住菩萨"。

菩萨：是指通过修习佛法，证得菩提（觉悟）并下化众生的人们；菩萨以修持六度为主，以证佛陀为最高果位。

佛:是"佛陀"的简称。是佛教修行的最高果位。佛陀是指通过佛法修习证得究竟觉悟的人们。觉有自觉、觉他(使众生觉悟)、觉行圆满三义,凡夫缺此三项;声闻、缘觉缺后二项;菩萨缺最后一项;只有佛才三项俱全。小乘所讲之"佛",特指释迦牟尼。大乘所言之"佛",除释迦牟尼外,还泛指一切觉行圆满者;宣称三世十方,到处有佛,其数如恒河之沙,诸如过去迦叶诸佛、现在释迦牟尼佛,未来弥勒诸佛,东方有 阿闳佛、西方有阿弥陀佛等。

如来:佛的名号之一。如又称"如实",即真如,指佛所说的"绝对真理";循此真如而达到佛的觉悟,故名如来。《成实论》云:"如来者,乘如实道来成正觉,故曰如来。"

涅槃:义如前释。

众德:即众多功德。束而言之,不外乎福智二德。二德即二种庄严。福德名"福德庄严"。智德名"智慧庄严"(详见前文)。

2. 原文大意　所以"经上说,声闻乘偏于定力多的缘故,不能领悟佛性,菩萨偏于智慧力多,虽然领悟佛性,而不能彻底明了。诸佛陀的定慧二力相等,所以能完全觉悟佛性。以此推之,止观岂不是证入涅槃的捷要法门、佛法实践的殊胜道路,众多功德圆满的指归和达最高果位的根本。

3. 理法辅导　佛教认为,具备佛性乃是成佛的内因根据,悟见佛性乃是成佛的决定条件。凡夫、声闻、菩萨三种人皆具佛性,即都有成佛的内在根据。然而世人执"人法"、声闻执"单空"、菩萨执"二边"。"人法"、"单空"、"二边"、乃为阻遏悟见佛性的障碍。所以,此三种人皆因未能彻见佛性而不能成佛。

何谓执人法?"人"指自身,"法"指万物。执人法即执著自身、万物为永恒实有本我之谓。执著自身为我者称"人我执",执著万物 为我者称"法我执"。佛教认定,人体和万物都是假因缘和合而成,皆有生有灭,无有永恒实体,故不可执为实有。然而世人不知此理而产生二执观念,该观念是一切烦恼的总根源,是悟见佛性的最大障碍,故二执乃是必须破除的观念。世人修习从假入空观,可破二执观念,破则超凡入圣。

何谓执单空?小乘声闻,误把由空观所证空理视为最高境界,于是只执著其空,不修妙有;因小乘声闻、缘觉偏重于定止之"空",而缺如慧观之"有",故谓执单空。执著单空则心性昏暗,故小乘虽超凡入圣,只因其执著单空,不得悟见佛性。

何谓执二边?二边即指"有"和"无"两种边际。修者在成就从假入空观基础上,再修从空入假观,如是则可破除"人执"、"法执"乃至尘沙之惑。具体地

讲，在十地修习阶段，从初地至七地期间，先后破除见惑、思惑（即破除"人执"、"法执"）；由八地至十地期间，再破除尘沙之惑，从而成就菩萨。菩萨所证，非但有"空"（无），尚且有"假"（有），于是则执著于"有"、"无"二边。此外，菩萨行法，偏于观门、有门，即观多于止，慧胜于定，就是说，菩萨虽悟见佛性，优于小乘，只因其见而不明，故仍不能证得无上佛果。修者应以此为鉴，在修习中，不偏于止，不执于观，不落单空，不坠二边，行此双非双照之中道妙观，则彻见佛性，证得无上极果。

第五节　止观旨义

【原文】

若如是知者，止观法门，实非浅故。欲接引始学之流辈，开蒙冥而进道。说易行难，岂可广论深妙。

【导读】

1. 词语诠释

若：在此做连词，表假设，相当于"如果"之意。

如：在此做动词，当"象"讲。

是：在此做代词，表近指，相当"这"之意。

接引：即以止观法门接坠落众生和引导初学入道之谓。《渐次止观》云："见众生远离般若，颠倒坠落，故说四禅空法，以接众生，不令损失法身慧命。"

蒙冥：蒙昧冥晦之意。

岂：相当于"怎么"之意。

2. 原文大意　如果能象这样知道止观的旨义（即知止观是证佛之大法），那么，所以浅说止观实乃非因其粗浅的缘故，只是为了想接引初学者和启迪童蒙者进道，才作此浅显之说。止观之法，言易而行难，为使世人便于领悟和修习，怎么可以广论其深妙玄义呢？

3. 理法辅导　止观之法言之匪难，行之实难。所以，凡体行实践止观者，切勿好高骛远，摄珍猎奇，务须按部就班，循序渐进。就是说，修者在具体实践中，切莫操之过急，急于求成，径直修练正功大法，而应注重本书正宗分前五章所列二十五种基础方法的修习，要铭记"九层之台，起于累土，千里之行，始于足下"的名训。

（下接第二册第三章）

第七篇

内丹功修证法

田英琴　田宏计

道教为我国所创宗教，它源于我国古代方术。道教一词始见于《老子想尔注》。道教以"道"作为基本教义，认定"道"是"虚无之系，造化之根，神明之本，天地之元"。道教仪式有斋醮、祈祷、诵经、礼忏。其修炼之术有符箓、房中、服饵、辟谷、导引、胎息、外丹、内丹等等。

道教在我国历史悠久，源远流长。道教经典文献乃是我国传统文化遗产的重要组成部分。其中有关人体科学、气功养生、益智全神三方面的内容尤为丰富。所以，开展道教研究对拓宽人体科学领域、揭示延年益寿规律和探索智慧王国奥秘无疑具有重要意义。

内丹理论是道学的精髓。其中包含着气功真传秘旨和至理妙机，但因其存在着"龙蛇混杂、泥沙俱下"之弊，且采用"譬辞隐语、秘母言子"文风，致使人们坠入五里雾中，难觅内丹功真谛。《全唐诗》云："精养灵根气养神，此真之外更无虚，神仙不肯说分明，迷了千千万万人。"

第一章　内丹功概论

内丹功乃道教修炼真功。该功理论玄奥，方法性妙，纵然有千经万论，亦难释其秘。举要言之：内丹功以“金丹大道”为宗义，以“性命双修”为内容，以“三炼实功”为方法。以下以“金丹大道”、“性命双修”和“三炼实功”为题，分三节阐述其义。

第一节　金丹大道

内丹理论认为，有生有死的世人，只要练功有方，皆可返还金丹大道，而达到“长生久视、超凡入圣”的目的。何谓大道？有关大道的论述，充斥于千帙万卷之中。大道乃是一种客观存在实体，它以“不生不灭，不易不更，常住永存，自主自在”为根本属性（即大道之体），以“恍恍惚惚，无形无象，虚虚寂寂，唯隐唯密”为表现形式（即大道之相），以“造化之由，众妙之门，无形造物，无象生色”为功能力用（即大道之用）。《道德经》云：“道隐无名。其名不去。”大意是说，大道之隐，犹如“明珠在蚌中，美玉处石间，其内虽昭昭，其外如愚顽”。故谓“道隐无名”。然而大道以常为性，其名亦常在不失，故谓“其名不去”。《道德经》云：“名可名，非常名。”大意是说，以名传述其名者，即不是自然大道常在永恒之名。

大道乃宇宙之根本，万物之渊源。大道“无形有体，无为有灵，变化莫测，妙不可言”。若得大道，则正如《黄帝内经》云：“古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生”。道教认定，世人皆可达到“道生、得道”之果。有关得道理论及其实施方法，详见本章第三节。

何谓金丹？金丹又称“内丹”，金为金刚不坏之义，丹为圆满无缺之义。金丹乃“大道”之异名。《修真太极混元图》序：“夫金丹者，上圣不传之秘，实大道之源，包罗天地，其大无外，其小无内，运行莫测，立天立地，与人同焉。”金丹由体内精气神炼化而成。《勿药元诠》：“道家谓修炼金丹者，即调养精、气、神之功夫也。故曰：金丹之道，不外吾身。若修养之功夫纯熟，则精神充足而内守，心性圆明以自照，恬憺虚无，若存若亡，即是金丹成熟，非真以药物，火

候修炼金丹。"此外，尚有特称外丹为金丹者，亦有将内外丹统称金丹者。《原阳子法语》云："唯道集虚，本无二致。而修炼有内丹外丹之分者，缘遇不同，功用少异，而造道则一也。所谓内者，自性法身本来具足，不假于外，自然之真。……所谓外者，幻假色身，未免败坏，必资外药点化成真。"总之金丹大道乃是道教修炼的最高果位和最终目标。故内丹功以"金丹大道"为宗义。

第二节　性命双修

何谓性命？性命是道教内丹学中的一对重要范畴。性命概念其说不一。一般"性"指神意，"命"指精气。《性命论》云："性者先天至神，一灵之谓也。命者先天至精，一气之谓也。性之造化系乎心，命之造化系乎身。见解智识出于心也，思虑念想，心役性也；举动应酬出于身也，语默视听，身累命也。命有身累则有生有死，性受心役则有往有来。是知身心两字，精神之舍也。精神乃性命之本也。性无命不立，命无性不存，其名虽二，其理一也。"性命实乃精、气、神三宝，金丹寓于性命之中。故内丹功以性命双修为内容。丘处机说："金丹之秘，在于一性一命而已。性者天也，常潜于顶；命者地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者命蒂也，一根一蒂，天地之元也，祖也。"

何谓性命双修？在内丹功中，以精气为对象的修炼活动称为"修命"，亦即"命功"。以神意为内容的修炼过程称为"修性"，亦即"性功"。故性命兼修，三宝合炼的方式即谓"性命双修"。性命乃是对立统一、相依互根的，所谓"性无命不立，命无性不存"即是此义。所以，理论上虽有修命、修性之分和命功、性功之别，在实施中却不可有"殊途二法，各执一边"之偏颇。尽管"性命必须双修"，须知功夫尚需两段。有关内丹功分段修习理论不尽相同。一般认为内丹功初期从下丹田入手，旨在通过炼精化气，以奏"移花接木，添油续命"之效。初期以炼精气为主，故称其为修命或命功阶段。中期从中丹田入手，旨在借助炼气化神，以达"擒砂制汞，结养圣胎"之功。中期神气合炼，故称其为性命兼修或命功、性功合炼阶段。后期从上丹田入手，旨在依凭炼神还虚以证"形神俱妙，了命尽性"之果。后期单炼元神，故称其为修性或性功阶段。总之，不论孰先孰后，性命总是互融互根、须臾不离的。

第三节　三炼实功

三炼实功即指“炼精化气，炼气化神、炼神还虚”三大修炼方法或层次。道教确认，世人只要认真修习三炼实功，皆可超凡入圣，返还大道，故内丹功以“三炼实功”为方法。

正统完整的内丹功法，乃由三炼实功所组成。三炼实功既为修炼内丹的肯綮要法，又是超凡入圣的中心环节。依照《大成捷要》立论，三炼实功乃如下之三节功夫：

其一，初节炼精化气功夫，又称“小成筑基”；筑基得以成就，则返“本体未破，乾坤交泰”之地，名曰“人仙”。故意欲“益寿延年，驻颜不老”者，当修“炼精化气”之功。

其二，中节炼气化神功夫，又称“中成养胎”；养胎得以成就，则返“乾元面目，固有真我”之位，名曰“地仙”。故意欲“神俱六通，知昔测来”者，当修“炼气化神”之功。

其三，终节炼神还虚功夫，又称“上成乳哺”；乳哺得以成就，则返“性体坚刚，神化虚无”之境，名曰“神仙”。故意欲“超凡入圣，成仙做佛”者，当修“炼神还虚”之功。

道教认为，三炼实功乃是“逆则成仙”理论的实施过程和具体体现。有关三炼实功的修炼方法，详见第二章，兹不复赘。

当今，求内丹大道者，常常基于理论上的混乱，导致实践上的盲修。鉴此，这里以“顺则成人，逆则成仙”学说为基础，提出元神、元气、元精“先天一体，后天分位”的概念，以期对指导内丹功修炼有所裨益。

“顺则成人”是宇宙万物的演生理论。《道德经》云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道包含着精、气、神的兆基，唯“隐而不露，秘而不显”，此乃道的独有之德。故《老子》称：“道隐无名。”

“道生一”，是指大道派生先天无极而言。无极以“虚”为体，以“灵”为用。此体此用，体现了元神的特性。无极“无形无象，至虚至灵”，此乃元神极盛状态，而称之为“全神”，显然，无极阶段乃是大道以元神为主的表现过程。由大道所衍生之无极，只具元神一性，故称“道生一”。

“一生二”是指无极演化为太极而言。太极以“动”为体，以“化”为用。此体此用，体现了元气的特性。太极“无形有象，至冲至和”，此乃元气的极盛状

态,而称之为“全气”。显然太极阶段,乃是大道以元气为主的表现过程。由无极所衍生的太极,已具元神、元气二性,故称“一生二”。

“二生三”是指太极演化为两仪而言。两仪以“静”为体,以“生”为用。此体此用,体现了元精的特性,两仪“有形有质,至清至纯”,此乃元精极盛状态,而称之为“全精”。显然,两仪阶段,乃是大道以元精为主的表现过程。由太极所衍生的两仪,俱全元神、元气、元精三性,故称“二生三”。

“三生万物”是指先天两仪演化为后天万物而言。两仪乃为三元三位一体状态。斯时,元神为纯阳之乾,元精为纯阴之坤,元气运化不息、冲和阴阳,从而乾坤交泰,万物乃生,故称“三生万物”。

世人乃是先天两仪所衍生万物中的一种高级生灵,故属于后天性体。后天既生,则先天退位;于是元神隐退于上丹田,而被后天识神所蔽;元气蛰伏于中丹田,而被后天谷气所耗;元精潜藏于下丹田,而被后天阴精所损。不难看出,人虽具三元,然而,虚而不足,尤因三元分位,亏而复损。以致蹉跎岁月,旋即殆尽。故谓“人生短苦、人命危浅”。

元代著名内丹学家陈致虚曰:“一生二,二生三,三生万物,故虚化神,神化气,气化精,精化形,形乃成人。”遂有病老生死之苦,此为“顺则成人”的全过程。

“逆则成仙”是宇宙万物的返还之说。当然亦是内丹功修炼的核心理论与基本方法。何谓“逆”,逆指逆转“道生一,一生二,二生三,三生万物”的顺生程序,即通过练功,以实现炼精化气(三返二)、炼气化神(二返一)和炼神还虚(一还道)的全过程。陈致虚曰:“万物含三,三归二,二归一;知此者,则积精化气,炼气合神,炼神还虚,金丹乃成。”

第二章　内丹功初级功修证法

前已述及，内丹三炼实功乃由"炼精化气、炼气化神、炼神还虚"三大修习大法所组成。三法依次深化，故"炼精化气"则是内丹功的初级功法。

炼精化气乃为三炼实功的第一步功夫。依据返还理论，炼精化气就是后天返于先天，实现"三返二"的实施过程，即由两仪返还太极的方法。炼精化气又称"百日筑基"。筑基功具有"祛病疗疴，强筋健骨，延年益寿，驻颜不老"诸功效，故道教把圆满筑基功成就者称为"人仙"。炼精化气阶段，共分安炉立鼎、炼己还虚、调理药物、产生药物、采取药物、炼化药物六大步骤。

第一节　安炉立鼎

一、安炉立鼎概念

炉鼎乃为烧炼外丹器具，即"炉为生火之器，鼎为炼药之具"。内丹功借用炉鼎之名，以喻人体乾坤诸窍。《悟真篇》云："先把乾坤为炉鼎，次将乌兔药来烹，安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。"《性命圭旨》云："黄庭为鼎，气穴为炉。"炉鼎在此特指身心而言。《中和集》云："或问何谓炉鼎，曰身心为鼎炉，今人外面安炉立鼎者谬也。"

二、安炉立鼎方法

安炉立鼎之法，实乃安身正心之道。何谓安身？安身即令身躯安和之谓。安身乃内丹功之首务。经云："身安道隆"，身若不安，则丹道难成。这里所说安身，旨在根除日常剧烈过度活动，以养成举止不失所宜的习惯。因为只有具备功外安和之躯，才能保证功中泰定之体。内丹功理论认为，形体安泰，则五脏调和，从而五根清净，五志在位：即"眼不视邪色，魂安居于肝；耳不听淫声，精安居于肾；鼻不嗅异香，魄安居于肺；舌不品珍味，神安居于心；身不受妙触，意安居于脾"。显而易见，安身乃正心之基础。

何谓正心？正心即匡正妄心之谓。妄心犹如病体，杂念恰似证象。病象依病体而现，杂念由妄心而生。依据杂念内容属性，分为常念、妄念、邪念和

恶念数种。常念指不带情感色彩的意识活动。妄念指不切实际的贪婪心理，邪念指陷于淫秽的苦思冥想。恶念指伤天害理的不良动机。不论何种属性的杂念，皆有戕伤真元、败损内丹之过。故在正修内丹功之前，务须先匡正其心。《天仙证理》云："未炼还丹先炼性，未修大道先修心。"俗话说："心病还需心法医"。因此，医治妄心之法，当以收心为先。收心即收摄缘取外尘而起的五欲乱想。须知收心乃内丹功的基础方法。就是说收心功夫好坏，关系着炼功的成败。事实表明，没有收心素养者，功中很难获得虚静效应。收心之法乃以"明理晓义"为要害，即以明了"返还大道"之理和晓知"无为大德"之义为根本。

为了练好收心基本功，应在"明理知义"前提下，加强日常生活中的收心锻炼，此谓"借事炼心"。宋代著名内丹学者张伯瑞指出："岂独坐时然？平日提百万强兵，但事至则理，退则休，亦可为静之本。以此静心应事接物，谁云误事？实自灵耳。故曰：以事炼心，情无他。"《青华秘文》则进一步明确"应事"收心的重要性："盖收心之余，用耳行之，至久见如不见，闻如不闻，形心相忘，合乎至道，则元性彰露而元气生矣。"不过在实际实施中，应基于杂念属性之异，辩证辅以相应措施。如果常念较为强烈，主动收念感到困难，则宜采取攀缘转移的方法：即先索性攀缘是念，并剖析其念的起因、内容与意义，如此为之，则杂念强度常常趋向减弱，在此基础上再予以因势利导地收敛或克除。对邪念、恶念应采取呵斥转移法：当邪、恶之念泛起时，则要严峻以待，据正呵邪，据善斥恶，如是，则可有效地收摄邪恶之念。对于妄念，不可强行克制，因为对这种情感强烈之念进行硬性收摄，不仅无济于事，反致思想冲突激化。此时宜进行耐心地自我训导工作，待妄念有所淡化后，再作念予以收心谢念。收心得以成就，则外欲不起，内念不生，于是缘外之五欲调伏，侵内之五盖克除。显然，收心之法，乃是对治杂念的根本大法。

安身乃正心之基，正心乃安身之本，二者相辅相成，休戚相关。《养生论》云："形恃神以立，神须形以存。"安身正心有层次之分，其层次正如《脉望》所云："形神相顾，入道初真；形神相关，名曰得真；形神相入，名曰守真；形神相抱，名曰全真；形神具妙，与道合真；形神双舍，名曰证真。"依功度深浅层次不同，安身正心标准亦有高低之殊。有关各层次标准已在《虚明功正功修证法篇》中详述，此不广说。说明一点，上述安炉立鼎操作要求，乃属于安身正心的入道层次，即初级标准。

第二节 炼己还虚

一、炼己还虚概念

内丹功以炼己还虚为首务。如果说"安炉立鼎"是百日筑基的准备活动，那么"炼己还虚"则是炼精化气的下手功夫。何谓"炼"?炼是提高功夫和实现功果的重要方法和途径。炼包含着刻苦成分，但绝不是一种无修止的苦修活动。必须认定这样炼概念：炼是以"虔诚笃信"为前提，以"意愿兴趣"为动力，以"积极主动"为特点的一种意识行动。《天仙正理》云："所谓炼者，即古所谓：苦行其当行之时曰炼；绝禁其不当为之时亦曰炼；精进励志而求其必成亦曰炼；割绝贪爱而不留余爱亦曰炼；禁止恶习而不令其染亦曰炼。"通俗地讲，炼即锻炼之谓。

何谓己？己指自我，亦指心神，又指意念。由于对"己"其说不一，以致使修者莫衷一是，无所适从。鉴此，亟待明确己的概念与内容。己实指后天识神；炼己即调炼识神之谓。识神对于元神而言。识神相当于世人的意识活动，属于"幻心"的功能表。而与其相对的元神，则为"真心"的妙运功用(参见《虚明功正功修证法·静息功》)。《医学衷中参西录》："元神者，藏于脑，无思无虑，自然虚灵也；识神者，发于心，有思有虑，灵而不虚也。"元神与识神之间，存在着负相关的关系。即人生之后，因六根染缘于六尘，故识神逐益，元神日损。识神质污性浊，而遮蔽元神明净之性和灵妙之用。元神失明失用，则元气不聚，元精不固，于是先天内丹，无从得生。所以，修炼内丹功夫，当从炼己起步，调伏识神下手。俟调伏后天幻心而达"旷然无所患，寂然无所虑"状态，则识神受制，元神复明，并生起灵妙之用。从而为"气聚精固，结丹生药"奠定了要素。此外，修者尚应晓知，炼己所实现的"还虚"乃是元神初露之景象，并非"炼神还虚"极功。

二、炼己还虚方法

本法承上法而练，法分三调。

1. 调身　炼己法采取以盘膝坐为主，以卧、站、行为辅的方式进行调身。各式具体要求详见《虚明功正功修证法·吐纳功》

2. 调息　炼己法采取内外呼吸联合调炼的方式进行调息。有关内外呼

吸的概念详见《虚明功正功修证法·随息功》,此不重赘。

练己功外呼吸选取静呼吸法,具体方法详见《虚明功正功修证法·静息功》。内呼吸选取气贯丹田法,其具体操作即在静呼吸基础上进行轻灵巧便地诱导,逐渐把呼吸"引短令长,调柔致细",进而达到气息绵密,降运于下腹丹田(详见《气功美容篇·辟谷基础方法》)。

3. 调心　炼己法选取自制法、内视返听法、缘守法进行调心。

(1)自制法:该法与禅学中的制心止相应。自制法即自我主动克制识神活动之谓。安炉立鼎中的收心法同炼己还虚中的自制法密切相关。前者适于功外收心,后者用于功中制心。自制法既是实施意守、诱导等调心方法的基础条件,其自身又是实现炼己的重要方法。自制法普遍用于内丹功调心的每个阶段。自制法要求通过自我意识主动控制和排除练功中不应保留的识神活动。

在日常活动中,大脑不时地对周围诸事物进行反映,从而构成迁流不息的意念活动,此即识神活动。识神活动以"思绪万千,此起彼伏"为表现形式,以"儿女情长,恩爱怨恨,运筹帷幄,决策千里"为实质内容。识神不是一种具体心理过程,而是感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理过程的概括。据此可把识神活动分为感知、表象、回忆、联想、思维、想象等内容。功中识神活动常表现为表象、回忆、联想、思维四种心理过程。引起此四种心理活动的基本因素,概括为具体刺激物(指客观事物及其形色、气味、温度等属性)和抽象刺激物(指语言、文字)两大类。语言是一种包括思维内容的行为,它既可取代纷杂繁多各式各样的客观、现实、具体刺激物而引起性质不同的识神活动,又可按照自己的意愿去平复思维、回忆、联想等识神活动。这就是自制法何以能有效地对治识神的基本理论。懂得这一理论对练功实践具有重要意义。

进行自制时,必须把语言工具变为具体的实施过程即言语。语言和言语不同,前者是思维工具,后者是语言行为。言语分外部言语和内部言语两大类。外部言语诸如对话、独白、书写等过程;内部言语是一种不外显的内心"独白"活动。在练功中主要借助内部言语达到自制的目的。自制法常采用诱导暗示、呵斥指令等方式。以暗示方式排除杂念属于诱导法范畴;以指令方式驱逐杂念,属克制法范畴。诱导和克制存在着共同之点,但二者又是属性不同的语言行为,其前者可产生持久而柔和的影响,后者则发挥短暂而迅速的效能。内部言语存在着丰富的内容和强有力的效能。由于内部言语含有思维的内核,因此,在练功中具有重要意义。根据需要,练功者可通过内部言语施

确指向心头之念,并使其发生"令行禁止"性的变化,从而迅速获得炼己效应。

(2)内视返听法:又称返听内照法。该法乃为三教通用之法。儒教称其为"知止";佛教称其为"观心";道教称其为"内观"。内视返听,并非眼观耳听之法。《金华宗旨》云:"何谓照?即眼光自照,目惟内视而不外视。不外视而惺然者,即内视也,非实有内视。何谓听?即耳光自听,耳惟内听而不外听。听者听其无声,视者视其无形。""返照二字,人人能言,不能得手,未识二字之义耳。返者,自知觉之心,返乎形神未兆之初,即吾六尺之中,返求个天地未生之体。今人但一二时闲坐,反顾其私,便云返照,安得到头?"显然,内视返听法乃是令幻心、识神返于真心、元神的妙术。

内视返听有何意义?《经》云:"心之神发于目,则谓视;肾之精发于耳,则谓听。故视则伤神,听则摇精,目为心寓,耳为肾宅,若收视返听。则心火下降,肾水上升,心肾相交,丹药始生。"修者须知,吾人视听有先天、后天所主不同。以心而言,后天心令耳目外视外听而逐声缘色;先天心令耳目内视内听,而无闻无睹。以肾而论,后天肾令耳目听淫视邪,而精浊遗泄;先天肾令耳目不声不色,而精清固充。先天为阳,后天为阴,阳主耳目则识神调伏,阴精不摇。阴主耳目则元神失明,元精耗损。《金华宗旨》云:"一阴主于逐色随声,一阳主于返闻收见。"不难看出,内视返听既有固本清源之功,又有返还先天之效,故内视返听,不独为筑基炼己的下手功夫,而且尚为修炼内丹的彻首彻尾方法。

实施内视返听,要求垂帘闭目,意封耳门,收摄外视眸光,敛聚外听耳韵,但用寂静心意,内视返听心相等内容。内视返听心相法乃为佛道修止的根本大道。操作方法有观闻"心体"、"心相"之别,心体指心的本质体性,心相指心体所产生的功能活动。在实施观想时,要求由表入里,即依由现象到本质的顺序进行观闻。首先观闻心头所起之念:该念犹如大海波浪,此起彼伏,念念迁谢,相续不息,常态下由于不留意审察心念活动,却感到念头寥寥,思绪平静。练功时要求洗心涤虑,意识内向,于是意念的起伏变迁,都清晰地暴露在自我意识之中,故功中常给人以杂念纷至沓来的感受,这种欲静愈不静的情景,乃是练功初期阶段的必然现象。《金华宗旨》云:"若不静坐,虽有散乱亦不自知,既知散乱,即是却散乱之机也。"练功者尤其是初练者,对功中蜂聚拥生的念头颇感苦恼,对此,切莫急于排除,否则将在杂念纷繁的背景上,再添几分急躁情绪。当然,纷乱的杂念,严重影响着入静的发展,必须设

法予以调伏。《规中指南》云:"牢擒意马锁心猿,慢着功夫炼汞铅,大道教人先止念,念头不住亦徒然。"有念不制,则犹如有病讳医,必铸大错。《性命圭旨》云:"不患念起,惟患觉迟,念起是病,不续是药。"调治心念之法,即在内视返听心相基础上进行观察分析:心头诸念,乃妄心所生幻相,虚妄无实,勿须贪爱著染。并自我警策:心头之念若不及时调伏,尚可导致"思虑销其精神,哀乐殃其平粹"恶果。如是久久观析,则心不止而念自息。

倘若其念仍流注不息,则须内视返听起念之心体。心体为何本性?观析则知,原来心体乃是"过去已去,现在不住,将来未至,三际推穷,无形无象,无声无息,无色无味,了不可得"之空相。当悟此心体乃"一切时不可住,一切处不可存"的本然空寂之性,则迁流之念,不息自止。当然止念并非枯寂顽空,无知无觉,相反止念却是"正知"、"妙觉"生起的基础。

内视返听之法纯熟,则视不见妄色,听不闻邪音,若得高深胜妙成就,则视于无形无象,听于无声无息,达于"五蕴无我,万法皆空"境界。显然,高层次内视返听之法,乃与禅学中的"体真止"相应(详见《止观开悟篇》)。

(3)缘守法:该法与禅学中的"系缘止"相应(详见《止观开悟篇》)。缘守法即意念指向、缘守某一事物而达止心的方法。《保生秘要》云:"摄心归一,专其一处,皆可止念。"缘守法通常依据缘守内容而命名。炼己常采用缘守呼吸法和缘守窍穴法。

第一,缘守呼吸法:实施该法常辅以内视返听法。如是每能迅疾收到止念效果。必须指出,对出入息只能用心返听,不可用耳外闻。《金华宗旨》云:"凡坐须要静心纯气。心何以静?用在息上。息之出入,惟心自知,不可使耳闻。不闻则细,细则清;闻则粗,粗则浊,浊则昏沉而欲睡,自然之理也。"虽然心用在息上,但要善用善会,即只可微微照听之。初练内丹功者,常常杂念横生,思绪万千,无法淡化控制,令人苦恼至极。此时务要心境平静,切莫心生烦躁,怨天尤人,而应聚精会神,贯注于呼吸之调练。无缘守素养者,一般不宜先行缘守窍穴法。因下手阶段其窍隐匿,不易收心住念。人所共知,呼吸既有出入具体形式可察,又有清晰呼吸运动可觉,所以,缘守呼吸远比缘守窍穴易于收敛思绪。显然,缘守呼吸乃炼丹入门之捷径。具体方法是:用意轻轻体会呼吸运动形式,及其所导致的主观感觉。须知守息之法,不只限于口鼻呼吸,尚应把内呼吸摄入其中。《金华宗旨》云:"息即口鼻出入之息,虽非真息,而真息之出入,亦于此寄。"缘守内呼吸,即以心领神会内气运行形象及其内容属性。

缘守呼吸法，乃是炼己还虚的捷要妙法。炼己以虚静为要旨，何谓虚静？《性命圭旨》云："心中无物为虚，念头不起为静。"然而，心念酷似落锁之猿，脱缰之马，恒动少静，动辄不止，意欲调伏心念，当习守息之法。息乃锁猿系马之器具，缘守内外呼吸，则心依息而定，此犹如心猿意马得以拴系，故散动之心受制而止。《道乡集》云："神不依息必外驰，息不依神难自伏，是以神依息而定，息依神而安，互相依附，始归大定。但能静观凝神，即能得此效验，决非别有奇法也。"《真诠》云："凡人心念，依着事物已久，一旦离境，则不能自立，虽暂能立，未久复散乱，所以，用心息相依法，拴系此心，由粗入细，才能止心离境。"指出，缘守息法，乃是调治心猿意马的切要之举。

第二，缘守窍穴法：实施该法亦宜辅以内视返听法。窍穴即丹田。丹田含义，其说不一。有说丹者金丹之谓：金有永刚不坏之性，丹有圆陀无亏之义，故道家以金丹而喻先天虚灵性体。田者，既有炉鼎之义，又有田园之义；金丹由烧炼而生，故将产炼金丹之所称之为田。张介宾曰："道家以先天真一之气藏乎于此，为九还七返之基，故名之曰丹田。"其所以称作丹田者，《中国医学大辞典》记载："少腹为男子之精室，女子之胞宫所在，可为修炼内丹之地，故名。"关于丹田之部位，书籍记载与心法传授各不一致。道家谓丹田有三，在脐下者为下丹田，在心下者为中丹田，在眉间者为上丹田。在实际应用中，当然不受上、中、下三种丹田的局限。一般所选定的丹田至少应具备两种方便，一是其所选部位，必须便于缘取意守；二是所选丹田，必具备善巧功用。炼己所选丹田部位有四：

其一，顶上：顶上即泥丸。缘守泥丸，心明不昧，恒少昏沉；然有"气逆生风，项强头痛"之虞。

其二，鼻柱：即气门。缘守气门，知息出入，了了分明，心依呼吸，止念迅疾。然有"心浮于上，意执于鼻"之过。故只宜当杂念纷至沓来时，方选用之。

其三，脐下：即气海。气海为生气之源，聚气之所，缘守此窍，吸接地根，呼接天根，元气充益，百病消除。故气海乃炼己主选要窍。此外，缘守气海尚是实现"凝神气穴、息息归根"的基础方法。由于这种缘故，所以在缘守气海实施中，除觉察丹田圆陀形态外，尚须感知息息下行等内容。即在意守小腹丹田形象的同时，须把气息绵密运行的感受一并纳入其中。

其四，下元：即会阴。会阴居下，缘守此窍，则气随心降，四大安和。然有"昏沉嗜睡，妄情明乘"之弊，故不宜恒守。最后提及一点，以上所选四个窍穴，不可视为区区小隙，而拘泥守之。

第三节　调理药物

一、调理药物概念

调理药物，简称“调药”。调药含义众说纷纭。《金仙证论》云：“忙里偷闲调外药。”又云：“药若不先调，则老嫩无分别。”必须明确，这里所说的调药，既非调炼内外药物，又非调理火候老嫩。调药在此特指“调和心肾，颐养神气”而言。调药之旨，在于心肾相交，神气和合。如是则真种小药，始得产生。显然，调药乃产药之基础方法。《道乡集》云：“调药是最初一步。药不调则真种不生，佛经有和合凝集决定之句。和合者即和合神气二者为一。神栖于心，气寓于肾，不能自相和合，必神入气穴，始能神气相抱合而为一，而后始有真种发生，即如夫妇交媾，男精女血，结成胎基，同此一理。”修者切莫把调药对象内容直指药物，须知尔时药物尚未产生。何谓药物？药物乃炼外丹之术语，专指铅汞、丹砂、硝石、雄黄等五石。内丹功借用药物一词以喻人体精、气、神三宝。《玉皇心印经》云：“上药三品，神与气、精。”《规中指南》云：“采药者，采身中之药物也。身中之药者，神、气、精也。”在内丹功中强调炼先天精、气、神。《金丹四百字・序》中指出：“炼精者，炼元精，非淫欲所感之精；炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气。炼神者，炼元神，非心念思虑之神。”药物有内外、大小之分。内药指先天精、气、神，外药指后天精、气、神。在练功中，先天、后天互相结合，内药外药互相促进。正如《性命圭旨》中说“以外药言之，交感之精先要不泻，呼吸之气更要微微，思虑之神贵在安静。以内药言之，练精者练元精，抽坎中之元阳也，元精固则交感之精自不泄漏；练气者练元气，补离中之元阴也，元气住则呼吸之气自不出入；练神者练元神，坎离合而复为乾元，元神凝则思虑之神自然泰定。”

小药即真种子，又名“黄芽”、“玄珠”、“元阳”、“一气”、“元气”、“先天”、“太极”、“真铅”、“真火”、“阳精”、“真精”等。《性命圭旨》云：“惟此真精，乃吾身中之真种子也。以其入于混沌，故名太极；以其为一身造化之始，故名先天；以其阴阳未分，故名一气。”《金仙证论》云：“乃至调到药产神知，斯谓之小药，又谓之真种子。”

大药又名“丹砂”、“动气”、“金丹”等。《存神固气论》：“阳光之精，即丹砂也，丹砂即大药也。”《脉望》：“肾间动气，金丹大药也。”

大小药名称繁多,其含义亦各不相同。以致使修者无所适从。为了指导内丹功实践,这里亟待明确大小药概念。依据内丹返还理论,大小药物既非坎中真阳,又非肾中真精。药物泛指先天精、气、神。二者区别为:大药是"炼精化气"经久锻炼的先天精气神复合体,小药是"炼精化气"伊始未炼的三元结合物。换言之,大药产生于小药基础之上,小药即初会于玄关窍内的先天精气神。常人虽具三元,只因其分位而居,疏离、受制难应,故圣基不显。通过炼己调药,玄关依虚静而辟,于是三元返于玄关,相会互应,圣胎玄珠得产。

二、调理药物方法

本法承上法而练,法分三调。

1. 调身　调药法调身,俱同练己法。

2. 调息　调药法采取内外呼吸联合调练的方式进行调息。外呼吸选取静呼吸法,其法义如前文。内呼吸选取丹田呼吸法,该呼吸以气贯丹田呼吸法为基础,以"息息归根"为要求。"息息"乃内气绵密任运之谓。"归根"乃内气不离气穴根本之谓。故丹田呼吸乃指内气绵密相运于丹田而言。该呼吸是以丹田为本源的一种深长息法,所谓"常人之息以喉,真人之息以踵"即是此义。那么如何方能实现丹田呼吸法呢?只要善巧调药,元神凝于气穴,日久,气息自然运通气根,即吸者入丹,渺渺幽幽,与地根相接,呼则出丹,缥缥悠悠,与天根相合。

3. 调神　调神即善巧实施凝神气穴之法,何谓凝神?收摄元神入于气穴谓凝神。《道言浅近》谓:"凝神者,收已清之心,而入其内也;心未清时,眼勿乱闭,先要自劝自勉,神得回来,清凉恬憺,始行收入气穴,乃曰凝神。"《玄肤论》云:"所谓凝者,非决然不动之谓也,乃以神入于气穴之中,与之相守而不离也。"世人皆将凝聚后天识神谓凝神。基于认识上的错误,导致实践中的盲动:即在守窍过程中,采取高度集中注意力和刻意执守的谬误举措。必须明确,凝神唯凝元神,尔时不可有"一丝情牵,一分妄动";若杂有识神活动,非但于事无补,反会戕害真元。《衷中参西录》云:"静坐者,当其凝神入气穴时,宜用脑中之元神,不宜用心中之识神。""元神者,藏于脑,无思无虑,自然虚灵也;识神者,发于心,有思有虑灵而不虚也。"

何谓气穴?小腹丹田谓气穴。《玄肤论》云:"夫气穴者,乃吾人胎元受气之初,所禀父母精气乃成者,即吾人各具之太极也。其名不一,曰气海,曰关

元，曰灵谷，曰下田，曰天根，曰命蒂，曰归根窍，曰复命关，即一处也。”在《大成捷要》中，明确指出：“气穴即命门，气穴上通泥丸、下贯涌泉，为先天大道之祖，逐日生气之根，产铅之地。而千变万化之道，神妙莫测之机，尽从此出，故曰：此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精，道家曰气穴，医家曰命门。”气穴名称不一，实则皆指坤腹丹田一窍。

明确了“凝神”、“气穴”含义，再谈其具体操作方法，实施凝神气穴之法，须分为两步进行：

第一步，实施元神寂照丹田法：当炼己得以成就，则摒弃杂念，了却妄思，扫除三心，灭尽四相；于是心境淡淡，念虑澄澄，内无所想，外无所缘，方寸宁静，不沉不浮，空空洞洞，虚虚冥冥，达此境地，元神由暗而明，由隐而显。此时切莫延误良机，遂以意引（真意之引）目送（内视之送），令元神寂照丹田。

前述意守下丹田之法，在形式上无异于凝神气穴法。然而，须知前者乃为集中有念识神攀缘之术，后者则属于任运无念元神温养之法。故此，二者在内容上存在着质的区别。尽管二者都可达到静定效应，但有深浅之殊。即意守丹田相当于禅学中的“生得定”，故其入静浅薄，功效微小。后者相当于禅学中的修得定。故其入定胜妙，功德深厚。

第二步，实施元神入于玄关法：何谓玄关？玄关乃一窍穴。此窍别名甚多，含义亦依名而异。在这里，玄关特指“通妙之门，返道之户。”《皇极阖辟仙经》注：玄关“其名不一，总之结胎养胎，造至脱胎，皆基于此处。”此窍闭则名“气穴”，开则号“玄关”。气穴有形有象，有位有所；玄关无形无象，无处无所。《三丰丹诀》云：“一孔玄关要路头，非心非肾最深幽，膀胱谷道空劳力，脾胃泥丸实可羞。神气归根常恍惚，虚无窍里细搜求。原来只是灵明处，养就还丹跨鹤游。”《修真辨难》指出：玄关，“非有非无，非色非空”。总之，玄关乃非形体之窍，故其既无形象，又无方位。然而它又非枯寂顽空，无信无息。究其元本，玄关实乃虚灵之体，属于“真空妙有，无生万有”之窍。《老子》称其为：“玄之又玄，众妙之门。”三教之圣，皆依“众妙之门”而修。此门儒曰“密户”，释称“玄关”，道谓“玄牝”。三教传统理论认为，儒不得密户不能为圣，释不得玄关不能为佛，道不得玄牝不能为仙。玄关的重要意义乃是显而易见的。那么如何方能觅得玄关呢？觅求玄关，须以凝神气穴为方法，以主虚主静为契机。元神久久寂照，必达“万缘俱寂，虚极静笃”境界。此境得以显现，自有动机发动。所动之处（指灵觉妙运之处），即为玄关立窍之地。当窍立户开之际，即将

元神凝入其中，此即谓得窍。《道乡集》云："目光视下田，心亦随之到下田，丹田自生暖气，要知此暖气即是春信。少时一动，心中一觉，此正玄关开辟时也，乘其时凝神于气机动处。"

何以生动，其说不一。有说先天气生则动，《道乡集》云："神息依恋腹自暖，先天祖气受此煦育而后始发生焉，此气一生，气机先动。"又说阳气拱关则动。《道乡集》云："静中忽然一动，此何故也?阳气欲拱关而出也。"动乃"静极生动"之常理，不必拘泥先天阳气生拱之说。然对动之真伪，则需明辨，大道以静为体，以动为用。故大道不过"动静"而已。静为真动之基，炼己不纯，必不能至静，不静之动，谓"假动"。假动基于浊源阴精而起，源于妄情邪识而生，故假动败丹，切莫取著。真动以清净为缘，以活泼为机，于虚极静笃之中，任运而发。真动与虚静相得益彰，相互为用，即"动依静生，动则愈静"。动静各有其用，总谓"动则观其窍，静则观其妙"。元神乘其动凝于玄关，元气亦随之而入。此谓"神入玄关气自返"。于是"神恋于气，气抱于神，神气相合，真种当产"。《道乡集》云："缓缓以目光下照机动处，便是得着窍矣!我之神既凝乎其中，元气为神所吸收，亦自返回本窍，神恋气，气抱神，二物细缊，方是真阴真阳交配也。非经阴阳交合而后不能产真种。"迨至玄关基开，则神入气返，神气返还于玄关，即示调药功成，于是当练产药。

第四节　产生药物

一、产生药物概念

产生药物简称"产药"。产药即小药萌生之谓。前已述及，小药又名"真种子"。真种子之产，以调药为基础，即调药为因，产药为果；故调药之法在先，产药之功在后。《金仙证论》谓："调到药产神知，斯谓之小药，又谓真种子。"小药乃世人先天固有之宝。只因不知"致虚而至于极，令静而至于笃"，以致先天三元分位，不得翕聚结成圣珠。此圣珠即小药、圣种，释曰"菩提"，儒号"通神"，道称"玄珠"。显然，产药乃是还返大道圣种的功夫。

二、产生药物方法

本法承上法而练，法分三调。

1. 调身　产药调身，俱同炼己调身之法。

2. 调息　产药法采取内、外呼吸联合调练的方式进行调息。外呼吸选取静呼吸法，义如前述。内呼吸选取真呼吸法，该法全称"真人呼吸法。"《道乡集》云："神气相合，息亦伏于气根，若无息者然，所以谓之胎息，又谓真人呼吸。"显然，真呼吸即所谓之胎息。有人将息息归根呼吸法视为真呼吸的别名。尽管二者颇似一法，但并非同一事物，严格地讲，息息归根法以呼吸不离气穴为特点，真呼吸法以元神、元气与息息归根之息和合为特征。《道乡集》云："息息归根，即呼吸不离生气根本(气穴)。""元神凝归气穴，神返气自回，再加以息息归根与元神、元气相依相恋，呼吸既与神气合一，始为真呼吸。"息息归根呼吸法与凝神气穴调神法相应，真呼吸法与元神寂照调神法相应。显然，息息归根法乃真呼吸法的基础，真呼吸法乃息息归根法的发展。前已述及，真呼吸即胎息，何谓胎息?《抱朴子内篇》云："得胎息者，能不以鼻口嘘息，如人在胞胎之中。"《脉望》："丹田，性命之本，道士思神，比丘坐禅，皆聚真气于脐下，良由此也。丹田内有神龟，呼吸真气，非口鼻之呼吸也。口鼻只是呼吸之门户，丹田为气之本原，圣人下手之处，收藏真一所居，故曰胎息。"《胎息经疏略》："太虚氤氲，一气孔神，伏始结胎，胎结乃息。"那么如何实现胎息呢？修习胎息之法，贵在自然妙运，切忌免强行事，只要凝神寂照，气息自伏丹田，胎息自得其成。俟其得以成就，口鼻呼吸则"若存若亡，似断犹绝。"修者须知，"勿将数息作胎息，莫把闭气当伏气。"

3. 调神　本法要求在前法凝神玄关基础上，实施元神寂照之法。寂照以"任运自然"为方法，以"不即不离"为要诀。"任运"则合于"无为"，"自然"则契于"妙机"，"不即"则不坠"着相"，"不离"则不堕"落空"。如是行此"无过不及，契合中道"之胜妙寂照，其心则虚而又虚，静而复静。俟虚极静笃，则元精充盈不泄，返还于玄关，于是三元相会，真种萌生。这里结合前述的三元分合理论，略出真种子萌生机制。渊源于大道的先天祖气(无极)，虽以元神为表征，然实则乃为三元相融的统一体。它既是生物之本，又是成人之源。以人而言，在其雌雄性原核细胞吻合组成胎珠的瞬间，先天祖气即存于胎珠玄关之中。当胎珠成身生识，则玄关闭合，于是遍三元出窍分位：即元神质灵，灵通性疾之元神，率先出关，升隐于上丹田，而被识神所蔽；元气质冲，冲和性缓之元气，次之出关，弥散于中丹田，而被谷气所耗；元精性固，固持性涩之元精，最后出关，流注于下丹田，而被阴精所摇。不难看出，人虽具三元，只因分位且损，故其寿不得长久。若欲"添油续命，长生久视"，当行内丹返还大法。返还以炼已还虚为契机，以三元会合为枢机。三教传统理论认为，枢机开

窍，通于凡圣：即三元合而归窍，则圣基玄珠得成；三元分而离关，则凡胎俗根乃立。如上所述，三元离关有先后次第，同样其入关亦有迟早之序。其入关顺序为：元神依虚静而显，并借意引目送捷足先登玄关；其后，元气受元神吸引，随之返回玄关；元精被元神、元气双摄，最终蛰伏玄关。三元返还玄关相会，小药真种不期而生。须知小药之生，乃以"恍恍惚惚，杳杳冥冥，身心美妙，如醉如痴"为候。产药候现，即示产药之功告成，至此当练采药之法。

第五节　采取药物

一、采取药物概念

采取药物略称"采药"。采药乃采取元精之行，而非采取真种子小药之举。所生小药，安居玄关，其位得所，若采取徙移，必失所宜。故对小药只宜元神寂照，不可执意采取。然而安居于玄关中的真种小药虚而不壮，损而不益，亟待复壮补益。采药之功，旨在通过后天阴精返还先天元精之契机，以达到培补小药之目的。

二、采取药物方法

本法承上法而练，法分三调。

1. 调身　采药调身，俱同炼己调身之法。

2. 调息　采药调息，俱同前法，此不重赘。

3. 调心　采药调心方法，继前法而行。须知元精非虚静不生，唯寂照方产，故采药以"主虚主静"为方法，以"元神寂照"为要诀。从此意义上讲，采药实乃心身虚静发展过程。《脉望》云："以心身不动为采药，盖此意也，岂区区意迎目送运用之为哉。"元神既与元气、元精相会于玄关，共同组成小药真种子，那么元神又如何进行寂照玄关真种子呢？须知，元神凝则成小药之体，照则为小药之用。此谓"体"、"用"合一，"凝"、"照"不二。元神久久寂照，则启迪后天阴精返还先天元精之机，从而为培补小药和炼精化气，提供物质条件。

采药以元精为对象，采取以精生为时机。精生特指阴精盛返元精而言。内丹理论认为，精生适逢子时，何谓子时？《类经图翼》："子者，阳生之初。"子时有年、日、卦之分：在二十四节气中，以冬至（夏历十一月初岁）为年之子时；在十二时辰中，以子时（二十三点至一点）为日之子时；在十二消息卦中，

以复卦(上坤下震)为卦之子时。内丹学说认为,子时练功可"盗天地之精气,夺阴阳之造化"。陈泥丸曰:"每当天地交合时,盗取阴阳造化之机。"故提倡子时炼丹采药。实践表明,子时练功,并无特殊价值。某些内丹养生家也认识到这一问题,《金丹四百字》谓:"火候不须时,冬至不在子,及其沐浴法,卯酉亦虚比。"大意是说,练功行气之候,并无定时,其沐浴之法,也不拘卯酉二时。《还复命篇》谓:"练丹不要寻冬至,身中自有一阳生。"丹道家认为,身中一阳生,即为子时。实际上阳生之时,乃与刻板固定的时辰无关,而取决于人体的功能状态。因此,把身中阳生之时称为活子时。何谓一阳生?其说纷纭,其义亦异。《大成捷要》云:"筑基时,一阳生于九地之下。结丹后,一阳生于九天之上。"在这里一阳生即指元精之生。所以阴精返还元精之日,就是一阳生来临之时。须知,一阳生非指元精初萌,乃指元精盛产。

元精之生以虚静为机缘,所以早在"炼己"阶段,元精业已时时生之,日日产之。功至"产药"阶段,基于"主虚主静"境界的长足发展,于是,阴精源源返还为元精。当阴精盛返为阳精时,则出现"身受乐触,心觉恍惚,毫窍顿痒,外阴勃举,胀满难禁,情欲萌动"等阳生景象。此即丹经中所谓"活子时"到来的征兆。具体采药方法,即精进无间,寂照不已,当适逢活子时征兆,则应在主虚主静的基础上,实施"吸、舐、撮、闭"之法。吸者,鼻中吸气,以接天气;舐者,舌拄上腭,以迎甘露;撮者,提撮谷道,以助药归;闭者,垂帘塞兑,以绝情染。必要时尚辅以"意通小周天法"(详后)。

修者须知,由阴精所返元精,必须采之归炉,炼化为气,如是方能滋补小药,令其复壮发育。否则,既得元精,复而下注败泄。何谓炉?一般皆称下丹田为炉。实际上炉不在身中,亦不在身外。而在玄关之中。若以下丹田为炉,必离主虚主静之境而毁丹于一旦,修者当自慎之。

第六节　炼化药物

一、炼化药物概念

炼化药物,略称"炼药"。炼药即炼元精化元气之谓。如果说采药是炼精化气的基础功夫,那么炼药则是精从气化的主导方法。功至炼药一步,主虚主静境界更胜前法一筹,于是大量元精涌生,故起火烹炼则为当务之急。起火贵在及时,早则化气不利,迟则精泄败丹。何谓火?火即真心元神。《性命

圭旨》云:"夫真火者,我之神也。"心神真火,既为烹炼妄念妙术,又为炼精化气善法,火在何方? 小药既为三元复合之体,故神火必寓于小药之中。此谓"火即是药,药即是火。"《道乡集》云:"火在何处? 药中有火焉。药在何处? 火中有药焉。"

二、炼化药物方法

本法承上法而练,法分三调。

1. 调身　炼药调身,俱同炼己调身之法。

2. 调息　炼药采取内、外呼吸联合调炼的方式进行调息。外呼吸仍选取静呼吸法,但以"文武"兼用为要求;内呼吸选取任督呼吸法。该呼吸法即神驭真元内气沿任督二脉任运不息之术。任督相运的实现,标志着功候有了相当进展,对升华小药和净化心神都具有重要意义。由于这种原因,所以某些求功过切者,常抱以急于求成的心理,而采取强夺硬取的方式追求任督之运,这样非但不得其益,反受其害。任督呼吸法需在自然原则下,遵循一定程序去锻炼。此外,尚要求内外呼吸善巧相应,配合默契。具体方法,详见调心之法。

3. 调心　本法调心,要求在元神寂照,主虚主静基础上实施小周天法。何谓周天?天球(宇宙)大圆,分为三百六十度,天体绕天球运行一周谓一"周天"。《礼记・月令篇疏》谓:"凡二十八宿及诸星,皆循天左行,一日一夜为一周天。"人身乃为一小天地,故气运身体一周,亦名一周天。周天功为道家内丹功的重要方法和步骤。依据内容属性和周天运行方法,分为小周天和大周天等方法。何谓小周天? 小周天相对于大周天而言。《丹经指南》云:"坎离交媾为小周天,继而乾坤交媾为大周天。"

何谓坎离交媾?坎离交媾乃修炼小周天的指导理论和基本方法。欲明其理法,当先知周易八卦学说。被尊为"万古丹经王"的《周易参同契》一书,乃是一部以黄老无为大道为理论指南、以周易卦爻为说理工具、以炉火药物为实施内容的完整系统的内丹功专著。《周易》通过象征天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然现象的八卦:乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑来推测自然和社会变化。东汉著名内丹学者魏伯阳,则借助阴阳八卦学说,指导内丹修炼。八卦在内丹功中,以乾坤坎离四卦最为重要。《周易参同契》云:"乾坤者,易之门户,众卦之父母,坎离匡郭,运毂正轴。"乾卦由三阳爻(—)组成,其卦象为"☰",故乾为纯阳之体。坤卦由三阴爻(--)组成,其卦象为"☷",故坤为纯阴

之体。乾坤阴阳互相作用，生出离、坎、兑、艮、震、巽六卦。八卦互相重迭，则成了六十四卦。故乾坤二卦为诸卦“父母”。基于阴差阳错，乾坤二卦蜕化为坎离二卦。乾在上，象征着天；坤在下，象征着地；坎为阴，象征着月；离为阳，象征着日；坎离日月，升降于乾坤天地之中，故称乾坤是坎离运行的“匡郭”。

乾坤坎离四卦，乃内丹功之枢要。根据乾坤坎离四卦在八卦图中的方位不同，分为先天八卦图和后天八卦图。在先天八卦图中，乾卦居午位，坤卦居子位（图 7-1）。在后天八卦图中，离卦居午位，坎卦居子位（图 7-2）

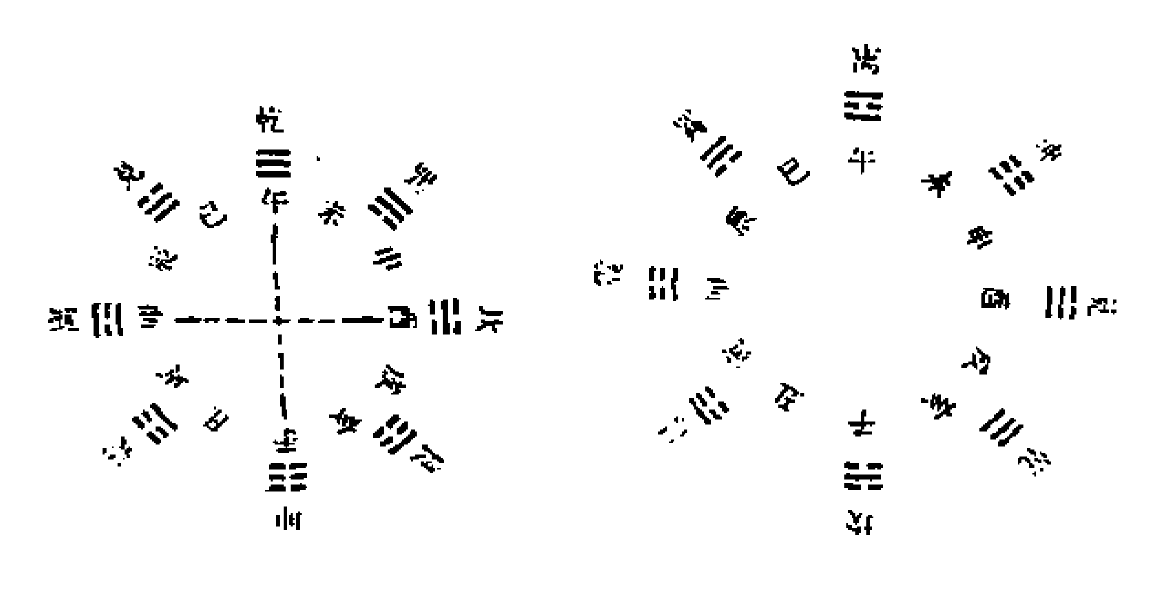


图 7-1　先天八卦图　　　　图 7-2　后天八卦图

何谓子午方位？子午为天地运毂之正轴，人体交泰之大中。若论子午方位，则南为午位，北为子位。《金丹大成》：“子午乃天地之中也。在天为日月，在人为心肾，在时为子午，在卦为坎离，在方位为南北。”何谓南北？南者乃朱雀之喻，在人身为顶，在五脏为心，在时辰为午，在药物为神，在八卦为离。北者乃玄武之喻，在人身为腹，在五脏为肾，在时辰为子，在药物为气，在八卦为坎。内丹理论认为，描绘先天事物，当以先天八卦图为理论基础；陈述后天事物，当以后天八卦图为指导思想。以人而言，在胚胎初兆之时，乃为纯阴纯阳先天之体，故当以先天八卦图式表示。俟胞胎发育至成身生识阶段，则乾卦蜕化为离卦，坤卦质变为坎卦，形成“离午坎子，离上坎下”的后天心身，故当以后天八卦图式表述。显然，由先天八卦顺演为后天八卦的活动，实乃

"离"侵"乾"位而居于顶和"坎"袭"坤"位而处于腹的侵袭变化过程。此种变化，标志着先天乾元之体已破，后天阴质之躯已立。于是，自此之后，三元时损，道情日减，遂有生老病死之苦。实施小周天火符搬运之法，旨在通过取坎填离，以使后天八卦模式之躯，返还为先天八卦模式之体。

以下结合坎离之义，简要谈谈后天返先天的机制。常人之离卦居于午位上丹田，坎卦居于子位下丹田(图 7-3)。离卦代表着天、日、阳、女、午、南、顶、心、火、汞、神、雀、龙、性、根等事物；坎卦代表着地、月、男、子、北、腹、肾、水、铅、气、龟、虎、命、蒂等事物。若单就心肾与水火而言，离卦属于心火，离卦是由上、下两阳爻(—)和中间一阴爻(--)所组成，其卦象为"☲"，故离卦为外阳内阴之体；其内之阴，乃心中真阴，火中真水。坎卦属于肾水，坎卦是由上、下两阴爻(--)和中间一阳爻(—)所组成，其卦象为"☵"，故坎卦为外阴内阳之体；其内之阳，乃肾中真阳，水中真火。若以"坎离交媾"理论作指导，所谓小周天升降功夫，实际上就是吸则升取下丹田坎(☵)中之"—"而取代上丹田离(☲)中之"--"以成乾(☰)的活动；呼则退降上丹田离(☲)中之"--"而置换下丹田坎(☵)中之"—"以成坤(☷)的过程。此即谓火符搬运过程。



图 7-3　坎离交媾

何谓火符?"火"指阳火，即坎中真阳；符指阴符，即离中真阴。何谓搬运?阳火主升主进，下丹田坎中真阳(即阳火)随吸气循督脉进升与上丹田离中

真阴相交，此谓搬阳火于上。阴符主降主退，上丹田离中真阴(即阴符)随呼气沿任脉退降与下丹田坎中真阳互媾，此谓运阴符于下。这种真阳搬于上和真阴运于下的过程即谓“火符搬运”。如是善巧搬运，居于上下丹田的坎与离，则分别转复为乾与坤。故内丹理论认为，小周天火符搬运法，乃后天八卦身躯返还先天八卦乾元的切要妙术。

在内丹理论中，尚有六阳时(子、丑、寅、卯、辰、巳六时)进阳火，六阴时(午、未、申、酉、戌、亥六时)退阴符的说法。《古文周易参同契·注》曰：“阴入阳分，元阳初动，顺此子时之节候，以进阳火。阳入阴分，元阴初现，顺此午时之节候，以退阴符。”但实施时不必拘泥此说。

小周天火符搬运法，既然以坎离之真阳真阴相交为内容，故小周天法又名“坎离交媾法”。内丹理论指出，坎中所含真阳，始生于子时；离中所蕴真阴，初产于午时。据此，小周天法应在阴极阳生之子时进阳火，宜于阳极阴生之午时退阴符。故小周天法又名“子午运火法”。《三元会议》云：“阴极阳生之时，肾中一阳之气，忽尔发动，即举心念以应之，使真水真火，混而为一。待阳极阴生之际，心中自然一阴气下降，即举情以合之，存于心田神府。”由于坎代表日、铅、水、肾；离代表月、汞、火、心，故以坎离交媾为内容的小周天法又有“日月交媾”、“抽铅填汞”、“水火既济”、“心肾相交”等名称。

小周天既为炼精化气要法，自然强调炉鼎风火之说。小周天以大炉鼎烹炼药物，以文武火炼精化气。大炉鼎即以乾顶上丹田为鼎，以坤腹下丹田为炉之谓。《性命圭旨》云：“乾位为鼎，坤位为炉，……火从脐下发，水向鼎中符，三姓既会合，二物自相拘，固济胎不泄，变化在须臾。此谓之大鼎炉也。”

元精非火炼不能化气，真火非风吹不能焰烈，故行小周天烹炼之法，尚需启动”风吹火炼”之机。风指后天呼吸，火指先天元神，《大成捷要》云：“夫风者，呼吸之气，火者，虚灵之神。”为了实现“文风温养，武火销金”的要求，必须善巧掌握风火文武之用。文风文火简称“文火”，文火即元神无为寂照和呼吸无为妙运之谓。武风武火简称“武火”，武火即真意有为牵制和呼吸有为鼓动之谓。《大成捷要》云：“文者，无为之风火。武者，有为之风火。盖无为之文风文火，用在调外药前后两头。而有为之武风武火，用在调外药元精正旺之时也。”《修道全指》云：“盖武火者，即呼吸之气急重吹逼，采取烹炼也；而文火者，即呼吸之气微轻导引，沐浴温养也。”文武火各有其用。运用之妙，全凭火候。一般而言，武风武火用于元精盛产之时，文风文火用于元精盛产前后。此外，在文武养炼之中，又有火候老嫩之说。

何谓火候？在炼外丹过程中，对火力大小及运火时间长短的调节谓火候。火候亦为借用譬语，它是内功修持的肯綮和内丹成败的关键。《悟真篇》谓："纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。"《天仙正理直论》谓："金丹是真阳元气，不得火候，不能烹炼为丹。"《入药镜》谓：火候"差毫厘，不成丹。"《金仙证论》云："倘不明其火候之精微，虽有药亦不成丹。"火候在内丹功中的重要性是显而易见的，然而对这样的要害问题，又秘而不传，故有"圣人传药不传火，从来火候少人知"之说。浅显地讲，火候泛指炼功时机及功度。《悟真直指》云："金丹全赖火候修持而成，火者，修持之功力；候者，修持之次第，采药须知迟早，炼药须知时节。有文烹之火候，有武炼之火候，有下手之火候，有止歇之火候，有进阳之火候，有退阴之火候，有还丹之火候，有大丹之火候，有增减之火候，有温养之火候。火候居多，须要彻悟，知始知终，方能成功。"不难看出，在炼丹全部过程中，都离不开火候的妙用。具体到炼精化气阶段，依次第节序之异各有其候：如精生有调药之候，药产有采取之候，归炉有封固之候，起火有运行之候，沐浴有停息之候，火足有止火之候。

小周天法有意通、气通之分，意通周天是指元气尚未充实之前，通过意念诱导，以求在较短时间内出现周天运行之感觉。《医学衷中参西录》云："欲行其法者，当收视返听，一志凝神，使所吸之气下行归根。当吸气下行之时，即以意默运真气，转过尾闾，循夹脊而上贯脑部。略停一停，又乘气外出之机，以意送此气下归丹田。此谓意通。"意通周天收益较小，强行用念诱导，尚可出现气逆弊端，气通周天是指在元气壮益充实的基础上，真气自行起动的督任周流。《医学衷中参西录》云："气通督任者，纯凭先天内练功夫，一毫不着后天迹象，迨至日积月累，先天元气充足，勃然而动，冲开督脉，以通任脉，有水到渠成之妙。"气通小周天乃炼药的主导方法。以下着重谈谈气通小周天的具体方法。

修者欲行小周天升降搬运之术，须先明"起火运行"之候。人言"静中生动"乃起火之候，此言并非金科玉律，不宜拘泥此说。因为早在调药凝神气穴阶段，元气因元神招摄，在其返回气穴之际即萌生动象。必须指出，此动乃为元气初禽始生极微之动，此时切莫起火，只可寂照。《道乡集》云："初下手凝神于气穴，神凝则气生，气生则机发生动也。要知此动乃微阳耳。学人不明此理，往往一遇动机，便去升降周天，徒戕真机，与道无益。当微阳发生，只可以神逆归原处，以涵养之。时来时凝，迨至阳气充足，自然有药产之景。此乃升降之真机耳。药不归炉，万勿先行搬运。此间不容毫发，非有心人不能明晰

也。"至采药阶段,修者若能在三元相会、小药既产基础上,主虚主静,精进不止,那么,阴精必然涓涓返还为元精,元精必定源源炼化为元气。当元气积蓄到一定程度,下丹田则有气态充盈之觉。于是在虚极静笃状态之中,呈显"气象氤氲,遍体春意,下元暖信,光透帘帷"等景象。此乃元气沃厚充益征兆,亦即起火之候,适逢此候,则应实施小周天火符搬运功夫。

小周天搬运分采取、烹炼二法。进阳火谓采取;退阴符谓烹炼。进阳火即进升坎中真阳之谓。从卦爻变化而言,离(☲)卦中阴爻(--)被阳爻(—)所取代的转化活动称"息"。显然,息即是进阳火的过程,故进阳火又称"阳息"。浅显地讲,进阳火即下丹田元气循督脉上升于上丹田之谓。进阳火的具体方法为:即提起正念真意,以元神摄照元气令其进升,此谓"起火"。尔时尚需借呼吸之气以助神火摄照,此谓"鼓风"。随着风吹火炼之机发,元气由下丹田运至下鹊桥,夺水火尾闾关,进而循督脉经夹脊辘轳关、脑后玉枕关而升,犹如赤日冉冉升于乾顶上丹田,元气进升于此,即告进阳火完成。继之退阴符,退阴符即退降离中真阴之谓。从卦爻变化而言,坎(☵)卦中阳爻(—)被阴爻(--)所更替的转变活动称"消"。显然,消即是退阴符的过程,故退阴符又称"阴消"。通俗地说,退阴符即上丹田元气沿任脉降退于下丹田之谓。退阴符的具体方法为:元神统摄元气,由上丹田沿任脉穿过眉间祖窍、口中鹊桥、心下宝殿而降,恰似皓月徐徐降于坤腹下丹田。元气退降于此,即示退阴符告成。如是周而复始,往返任运,即谓小周天。

在进阳火和退阴符过程中,皆与后天呼吸相配合。《金仙正论》云:"橐籥者,即往来之呼吸,古人喻为巽风,升降由此风而运。不得此风,则辐轴不如法。凡小周天始终,全凭橐籥之风,以为金丹之权柄。"其配合一般以吸升呼降方式进行。《天仙正理》云:"当吸气之阖,我则转而至乾,以升为进也;当呼机之辟,我则转而至坤,以降为退也。"即呼气时沿任而降,吸气时循督而升。故有云:"后天吸气,则先天气升焉,后天呼气,则先天气降焉,若以肺呼吸为升降者,则去先天远矣。"其升其降,有者一吸一呼而就,有者数息方得功成。进阳火时要求用心于吸,心不念呼,即吸时有心有觉,称"吸武";呼时无心有觉,称"呼文"。退阴符强调用心于呼,心不念吸,即呼时有心有觉,称"呼武",吸时无心有觉,称"吸文"。

修者须知,在小周天实施中有两个至关重要而又易于忽略的问题。其一,须知:行小周天搬运之时,元神依然凝住玄关。元神既然不离于窍,那么元神又如何照摄元气而升降于炉鼎之间呢?这是因为元神具有"寓于体内,

用于体外”的特性。就是说凝住玄关的元神，乃可分出少分灵性兼照元气升降之用。《道乡集》云：“当升机发动之时，元神仍凝玄关，其稍分神以引上升之阳火。阳火发于玄窍，止于玄窍，经过一周，故曰周天。”其二，须知：小周天所立炉鼎及其升降运行轨迹，“不在玄关外，不在玄关中”。因为下乘周天炉鼎轨迹，既有具体形象，又有方位处所，难与虚静的玄关相应，故谓“不在玄关中”。由于上乘周天升降任运景象，必显现于虚极静笃境中，故谓“不在玄关外”。

前已述及，阳长谓“息”，阴生谓“消”。阳息阴消不已，则周天火符不止。那么，行小周天功夫，有无时间次数要求呢？每日行功次数因人因情而宜，每次搬运时间以三百六十息为度。具体地讲，进阳火宜行 216 息，即 9（阳数）×4（四营数）×6（六阳时）＝216 息；退阴符宜行 144 息，即 6（阴数）×4（四营数）×6（六阴时）＝144 息。进阳退阴共计三百六十息。必须说明，三百六十息只是一个约数，不应依此作为行功时间的根据。在行周天前后和其中，尚须进行沐浴之法。小周天沐浴的含义有三。其一，为停止进退之义，即要求在进阳火、退阴符过程中，各有一次停进停退的期间。《金丹四百字注》说：“不增火、不减火为沐浴。”其二，为文火之义，即采取时吸用武火，呼用文火，此谓吸时进阳火，呼时行沐浴。烹炼时呼用武火，吸用文火，此谓呼时退阴符，吸时行沐浴。丹道家多主张于六阳时行采取进阳火之法，于六阴时行烹炼退阴符之法，于卯、酉二时进行沐浴之法。实施中当然不宜执守此说。其三，为洗心涤虑之义，，即在行小周天之中或前后修习元神寂照玄关之法（禅定）。

此外，修者尚须晓知周天搬运止火之候。当元精炼尽、元气至纯、真种小药返还为圣种大药之日，即为小周天止火罢炼之时。止火有候，必须明辨。火候不足，大药不产，火候已过，真气不聚。止火以阳光显现为候，两眉间为阳光发现之处。阳光显现，恍如掣电，练功中阳光一现，此示火候不足，其时淫根未缩，尚有阳举之象，当遇阳生，还须采炼。炼而复炼，当炼至龟缩不举，阳光二现，则示火候将足。止火之候，独是阳光三现。阳光三现，即示小周天告成。

须知小周天法乃为内丹功的基础功夫。修者切莫浅尝辄止，坐失良机，应在此基础上，再修高一级的大周天功。

（下接第二册第三章）

第 八 篇

九次第定修证法

袁良鹏　田宏计

大法至简　小法至详

大法不厌其简，愈简愈胜，至简则妙。

小法不厌其详，越详越益，至详则善。

何谓大法？大法乃出世之法，无为之法。出世谓“圣道”，无为谓“真法”。圣道真法不可繁，繁则离“真如实相”之体，无缘“超凡入圣”，故大法当至简。

何谓小法？小法乃世间之法，有为之法。世间谓“俗道”，有为谓“假法”。俗道假法不可略，略则失“方便善巧”之用，无由“诸法识理”，故小法须至详。

九次第定由欲界住心、色界四禅、无色界四定和出世法灭尽定所组成。从而决定了九次第定在内容结构上既有初学禅法的入门切要，又备克证圣果的胜妙大道，于是它就顺理成章的享有“千古绝学，旷世珍奇”的美称。

从总体上讲九次第定属于出世大法。然而，其中的四禅八定部分却属于世间小法范畴，故此对这部分修证之法必须予以详尽介绍。

第一章　九次第定概论

九次第定为禅的一种。欲知九次第定概念，须先明禅的含义。

第一节　禅

禅为梵文 Dhyāna 音译."禅那"之略。意译为"静虑"、"思维修"、"弃恶"、"功德丛林"等。禅是一种"心注一境，正审思虑"的特殊心理状态，所以又把禅称为"禅定"。禅是佛教的根本修持方法，通过修禅可生起"定"、"慧"两种基本功德。佛教认定，修禅基于定慧二功德的不断增长，乃可征得"超凡入圣，解脱自在"妙果。总之，禅囊括万法，一切殊胜功德皆寓于禅中。

一、禅的意义

禅学浩瀚，万言难尽。这里简略谈谈禅学在当今生活中的意义。越来越多的中外人士共识，佛学文化是人类的宝贵遗产，而禅学则是佛学文化中最绚丽的奇葩。日本著名禅师铃木大拙指出："禅是一门美妙的艺术；确切地说，禅是人生的最高生活艺术。"修禅可使人进入至真、至善、至美相统一的理想境地。禅犹如智慧明灯，照彻方寸心扉，使人明心见性，断除烦恼，精神解脱，洒脱自在；禅宛如光耀火炬，点燃生命火花，使人生机盎然，精神振奋，祛病驻颜，心身健康。在高科技发展的今天，古老东方之禅，风靡全球，而对西方各国的影响尤为宏深。禅可以改变人们的观念和气质，通过修禅，可使人际间关系得以协调、改善和发展，从而使自己与他人、人群与自然之间发生相应，并使索然寡味的庸碌苦度，变为情趣盎然的幸福生活。

禅学对气功影响至深，气功吸收了禅学的合理内核，从而使气功的理论、方法得以丰富和发展。为了更好地继承、发展气功，必须致力于禅学的挖掘、整理工作。禅学中既包含着具有现实意义的科学内涵，也充斥着宗教主义的玄学说教。因此，对禅学不可兼收并蓄，全盘接受。从现实和实用出发，应当以辩证唯物主义为指导、以现代科学技术为方法开展禅学研究，以使其合理的内核和科学的内涵弘扬广大，为全人类的文明和幸福服务。

二、禅的功德效应

禅法和气功不属于同一范畴，更不是同一概念。然而，禅法对气功却影响至深。现代气功含融着禅法的精髓，而安般守意、四禅八定、六妙法门、三止三观等禅法实际上就是完整系统的高级气功。所以，禅法既具气功一般功效，又备出世特殊功德。禅法无边，功德无量，举要言之，禅法至少具备以下五种功德效应。

(一)防病治病、益寿延年功德效应

精进禅法，善巧打坐，令人长寿，解脱自在。《法音》曾报导发表有关"佛法与长寿"的文章，并援引"高僧生卒年表"等翔实资料，从而为禅法益寿提供了可信的佐证。禅法既是高级气功，所以，它不但具有防治一般疾病的作用，而且对某些医药罔效的沉疴痼疾，尚表现出殊妙效应。

(二)养神健脑、益智生慧功德效应

"修禅则定，定则生慧"，这是业已证实的事实。这里所说的益智生慧是指增长世人的聪明才智和提高学术通达的能力，而非指获得圣者所独有的无漏大智大慧。有关气功益智增慧问题，详见《气功益智篇》。

(三)净化心灵、驻颜美容功德效应

禅有优化性格、净化心灵、涵养道德、陶冶情操等功效。修禅通过启迪良知、教化德行，颇有助于心灵美的培育和发展。通常将人类之美分为容颜美、气质美和心灵美三方面。中外美学家指出，人的容颜美不是先天铸成的，更不是一成不变的，后天因素特别是精神因素对容颜美起有至关重要的作用，就是说容颜美乃是可塑的。现代医学证实，精神状态与容颜休戚相关，即心灵美影响着容颜美。修禅可使人们的精神处于端庄、安详、和谐、明净、坦然、美妙的状态，从而对改善、强化容颜颇有裨益。此外，修禅生起的诸多良性生理效应亦为美容驻颜提供了生理基础(详见《气功美容篇》)。

(四)三身四智、五眼六通功德效应

三身四智、五眼六通是不可思议的超凡功能。三身指法身、报身和应身；四智指大圆镜智、平等性智、妙观察智和成所作智；五眼指肉眼、天眼、慧眼、法眼和佛眼；六通指天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神境通和漏尽通。应当指出：三身四智，五眼六通，已囊括并超越了迄今社会上所说的一切特异功能。古今中外佛、道学者及人体科学工作者一致确认，修禅是开发特异功能的最佳选择，是获取超能的最快最好途径(详见《开发特异功能篇》)。

（五）超脱生死、成佛作圣功德效应

从佛教哲学观出发，禅的上述四种功效，皆不是修禅的要求，更不是禅学的最终目的。佛学修禅以"跳出三界，超脱生死；扶摇九霄，成佛作圣；大慈大悲，普渡众生"为旨归。人们普遍认为，这只不过是一种憧憬理想，然而必须承认，修禅确可获得令人难以置信的神妙奇果。

三、禅的分类

禅法浩瀚，种类繁多。单以"三种禅"而言，就有数十种之多。

（一）世间禅

佛教将不能"跳出三界，超脱生死"的禅定称为"世间禅"。此类禅又分为两种：

1. 根本昧禅　有四禅、四无量、四空定三种，合称十二门禅。该类禅为生起一切出世善法的根本，故名"根本昧禅" 必须明确，欲得超凡功能，必修出世禅法。十二门禅仅能作为出世禅的基础，其本身并不能直接证得出世妙果。由于十二门禅无缘直接显现真智，故又名"隐没"。更因其所观之境不得分明，故又名"无记"。

2. 根本净禅　有六妙门、十六特胜、通明禅三种。此类禅无垢有记，所以为利根凡夫外道及佛家子弟出世前的共修方法。尽管根本昧禅和根本净禅都属于世间禅范畴，但当佛家子弟正逢出世而修炼后者时，则发无漏真智，且观境分明，故无"隐没"、"无记"等缺陷而称"根本净禅"。

（二）出世禅

出世禅又称"共禅"，即三乘（声闻、缘觉、菩萨）共修之禅法。该类禅分为观、薰、练、修四大类。

1. 观禅　"观"为观照之义。观禅即依观法照了诸不净境界的禅法。观禅分九想、八背舍、八胜处和十一切胜处四种。

2. 练禅　"练"为锻炼之义。前之观禅，在各禅出入禅之间，尚杂有异念。而练禅由浅入深，依次发展，不染异念，即由离生喜乐入初禅、二禅、三禅、四禅、四无色定乃至灭尽定。如是心心相续，次第无间，故名为练禅。练禅只有九次第定一种。

3. 薰禅　"薰"为薰熟自在之义。薰禅只有狮子奋迅三昧一种。

4. 修禅　"修"为妙修之义。修禅只有超越三昧一种。

（三）出世间上上禅

出世间上上禅为菩萨独修的大乘禅定，故又称“不共禅”。该类禅共分九大类。

1. 自性禅　该禅不向外求，以观自心实相为宗，故名自性禅。

2. 一切禅　该禅可获得自利利他一切功德，故名一切禅。

3. 难禅　该禅分为三种，皆为深妙难修之禅，故名难禅。

4. 一切门禅　有漏无漏一切禅定皆赅于该禅之门中，故名一切门禅。

5. 善人禅　该禅分为五种。乃大善根众生共修之禅，故名善人禅。

6. 一切行禅　该禅共分十三种。因其囊括大乘一切行法，故名一切行禅。

7. 除恼禅　该禅分为八种。可灭除众生一切烦恼，故名除恼禅。

8. 此世他世乐禅　该禅分为九种。可使众生俱得二世之乐，故名此世他世乐禅。

9. 清净净禅　该禅分为十种。因其能断尽一切惑业，获得大菩萨净报，故名清净净禅。

第二节　九次第定

九次第定内摄四禅根本定和四处根本定等世间禅法。由于其间不杂异念，并同灭尽定构成统练八地的胜妙大法，故属于出世禅的“练禅”范畴。

一、九次第定概念

九次第定摄四禅、四空定、灭尽定三法，共分初禅、二禅、三禅、四禅、空处定、识处定、无所有处定、非想非非想处定和灭尽定九大次第，故名。当修至最高次第，则止息一切心识活动，因此，被誉为定法极功。

二、九次第定特点

(一)系统性

九次第定的三法、九步结构不是任意虚构的框架和主观臆造的模式，其次第乃以禅定客观发展规律为依据。九次第定是一套依层次展开的系列禅法。尽管其层叠相加，环节互套，然而并不臃肿冗杂，相反却显示出雍容高雅、完整系统的特点。

(二)殊胜性

各类禅法，各具胜妙，皆有千秋，然而，除九次第定外，皆难尽人意。譬如出世间上上禅中的九种大禅，虽然"至尊至贵，殊胜绝妙，庸中佼佼，无与伦比"，唯因其为菩萨独修妙禅，世人只能叹为观止，却不能遂愿。再如世间禅中的四禅八定，尽管"深入浅出，层次分明，施法细密，持之有故"，但因其有漏有味，不证圣果，致使修者总抱有"意犹未尽，功亏一篑"之憾。而九次第定则不然，它以完美无缺的形式和科学严谨的内涵展显于禅坛之中，显得分外娇娆，别具特色。九次第定所以独具胜妙，原因有三：其一，九次第定融诸定之长成一体，集万禅之粹为一身，于是理析千经万卷奥旨，法括三世佛法肯綮，从而俱足"金相玉质，完美独秀"特点；其二，九次第定既摄大小乘行法，又备有漏、无漏功德，故九次第定具有"雅俗共赏，真俗圆融"特长，成为凡圣共修之法。其三，九次第定结构严谨，程序合理，深入浅出，依次深入，表现出正统性、权威性、实用性和科学性的特色。总之，由于九次第定悉备上述三大优胜，而誉为："金相玉质，百世无敌，名垂罔极，永不刊灭"的独妙殊胜大禅。

(三)无间性

九次第定在由初禅次第向灭受想次第发展过程中，不结不滞，依次深化，迅疾相入，不杂异念。九个次第犹如阶梯，修习时务要"按部就班，步步登高。绵绵相续，无隙无间"。显然无间性乃为九次第定的根本特征。

第二章　九次第定初级功修证法

九次第定乃为出世禅法，所以世人意欲修证九次第定，必先从世间禅的四禅八定起修。俟熟练掌握四禅八定后，再修九次第定法。九次第定主要由四禅、四定和灭受想定三部分所组成，故四禅即九次第定的初级功。

四禅为初禅、二禅、三禅和四禅的合称，又名“四静虑”、“四禅定”等。四禅是色界定心逐次发展的四种不同精神境界。由于这种原因，所以四禅中所观想的对象和感受内容，总以“离断欲界”、“发展色界”为特征。四禅包括欲界定、四未至定和四根本定等九种禅定。兹将诸禅定具体修证方法分述如下。

第一节　欲界定

欲界定包括粗住心、细住心、欲界定三种住定之心，分述如下。

一、粗住心修证法

粗住心修证法即有关欲界粗住心的修法和证法。何谓修法、证法？修法即修行实践禅法之谓，证法即印契证得禅果之谓。一般而言，修法是因，证法是果。但修法中寓有证法，证法中含有修法。修证二法既相摄相入，又互为因果。

粗住心修证之法，乃由三调所组成。务须明确，禅法有高、低层次之分和世间、出世胜劣之殊。然而，不论何种禅法，皆离不开三调要素。当然，随着禅法品级的晋升，三调修证方法与所证标准亦相应提高。须知身、息、心修证法之间存在着显著差异，这种差异性将基于禅法品级的发展而逐步缩小，迨至禅法达于上乘，三调间的差别则难以界分而趋于浑然圆融。

三调又称“三事”。调理三事在修禅中具有重要意义。《止观论》云：“色（身）为发戒之由，息为入定之门，心为生慧之因。”修习三调，旨在“调凡夫三事，变为圣人三法。”指出调理身、息、心三事，即借助戒、定、慧修持活动，以达到使世人之身、息、心转依为佛陀之身、息、心之目的。换言之，即通过三调以实现欲界身转依为六度满足身（法身）、欲界息转依为禅悦慧命息（法息）

和欲界心转依为佛陀菩提心(法心)的目的。当然,三事的彻底转依,需经由一个漫长的修证过程。具体到四禅八定,其修证的全过程皆属于世间范畴。所以,佛学认为,四禅八定对世人身、息、心的转依作用,只能使其逐次"由欲而色,由色而无,由粗而细,由染而净"地向上有所发展,却不能令身、息、心得以升华,以实现超凡入圣。

《止观论》指出:"修时三事皆融,证时三事皆一。"显然,身、息、心乃为三位一体的整体系统。为叙述方便起见,方对三调予以分别介绍。

欲界粗住心修证法,乃由三调(调身、调息、调心)所组成,分述如下:

(一)调身

1. **修法** 欲界粗住心法选取全跏坐进行调身(详见《虚明功正功修证法》)。

2. **证法** 欲界粗住心调身以"善法持身,不宽不急"为所证标准。欲界粗住心所调之身,当然是欲界之身。《止观论》云:"欲界之身,过犟非一,身分皆不可得。"欲界身粗陋污秽,故既受纳五欲粗乐,又营造杀、盗、淫三恶,对此种乖离之身,若不调摄,必有碍心息调练。其调摄若不达调身标准,必不得欲界生得定之心。

何谓善持?在欲界定粗、细住心将生或已生之时,必有持身法生起。此法生起,其身自然端直,体内犹如有物持身,令身"坦然调适,巍然不动,安安稳稳,久坐不疲"。禅学将此种调身效应称为"持身法"。修者须知,持身法有善恶之分。《止观论》云"若恶持来时,紧急劲痛,去时宽缓疲困,此是粗恶持法。"若是善持之法,其持力"微细柔和,似亡犹存,持法自然,身端泰然"。身得善持,此谓调身正证;若起恶持,则谓调身邪证。

何谓宽急?宽急为身相不调的两种表现。其身"疲备散诞,放逸透迤"谓"宽";其身"僵劲不调,拘谨不和"谓"急"。

(二)调息

1. **修法** 欲界粗住心法酌情选取静呼吸法和六妙门中相应的法门进行调息。

(1)静呼吸法:有关静呼吸的具体方法已在《虚明功正功修证法》中详述,此不广说。

(2)六妙门:又称"六妙法门",即数、随、止、观、还、净六种善巧法门。

其一,"数":即计数呼吸。修数则"善调乱心,令心定止",故数为"入定"妙门。

其二,"随":即意念呼吸。修随则"心依息运,神凝意专",故随为"发禅"妙门。

其三,"止":即不缘数随。修止则"数随双忘,息诸妄念",故止为"息妄"妙门。

其四,"观":即观息妙运。修观则"心眼开明,破四颠倒",故观为"破障"妙门。

其五,"还":即还观息心。修还则"心慧开发,境智双亡",故还为"生慧"妙门。

其六,"净":即自心清净。修净则"无染无垢,心地明净",故净为"证真"妙门。

明确了六妙门含义,再述其修证方法。六妙门施法不一。"次第相生六妙门",具有"简明实用,易学易练,人人可行,行之有效"的特点。其方法操作共分六门。

第一,数门:又分修数、证数两法。

修数:为修习呼吸计数之法,具体方法即在静呼吸法基础上,默计呼吸次数,数息应数其出息(呼气)或数入息(吸气),唯不得出入俱数,若数入息,则心念内敛,易于"入静",若数出息,则内浊外排,易得三昧。数出数入,因人而异。数息由一至十,周而复始。习而久之,自然"念念归一,专心于数,摄心不散,心不外驰",此谓修数。

证数:修数令"心专不杂,止诸乱想,心缘于数,不缘旁骛"。数息纯熟,则达"心境恬静,不加功力,由一至十,久数不乱"境界,此谓证数。斯时业已恬静之心,则厌数法不妙,而舍数转缘于随。

第二,随门:分修随、证随两法。

修随:乃修习缘守呼吸之法。具体方法即缘守呼吸出入长短粗细之相,意守气息凉暖绵密之觉,习而久之,自然"心随于息,息依于心,心息相随,和合相摄",此谓修随。

证随:修随令"息相绵密,出入任运,心相静谧,不支不蔓"。修随纯熟,则达"心息相依,不即不离,心息任运,心凝息和"境界,此谓证随。斯时业已静谧之心,则厌随法不妙,而舍随转缘于止。

第三,止门:分修止、证止两法。

修止:乃修习心定念止之法。具体方法即修随转细之心,"既不缘数,又不缘随,心住念止,默然而运",此谓修止。

证止:修止令"心相定止,不见内外,数随双亡,心止虑凝"。修止纯熟,则达"止法持心,泯然入定,心境俱空,寂然不动"境界,此谓证止。斯时,业已定止之心,则厌止法不妙,而舍止转缘于观。

第四,观门:分修观、证观两法。

修观:乃修习观察任运妙息之法。具体方法即以定止之心,观察出入微细妙息,习而久之,自然"出息绵绵,入息密密,绵密气息,遍体开阖",此谓修观。

证观:修观令"气息氤氲,遍体任运,心眼开明,彻见内景"。修观纯熟,则达"洞察五蕴,不乐不净,无常无我,破四颠倒"境界,此谓证观。斯时,业已慧明之心,则厌观法不妙,而舍观转缘于还。

第五,还门:分修还、证还两法。

修还:乃修习返还观察心息之法。具体方法有二。其一,"返还随数,依息止心"。因为修观乃是"念念迁流,刹时不住"的慧多定少之法,所以修观常可引生心意浮动弊端。每当心浮,则舍弃观而还于修数修随,即依数息、随息达到调伏心浮目的。其二,"返观其心,当体即空";此为造诣深邃或二乘圣者所修之法。

证还:修还令"心缘数随,调伏浮心,返观其心,空不可得"。修还纯熟,则达"心慧开发,不加功力,心息俱空,返本还源"境界,此谓证还。斯时,业已发真之心,则厌还法不妙,而舍还转缘于净。

第六,净门:分修净、证净两法。

修净:乃修习断灭妄想之法。具体方法即洗心涤虑,心不驰荡,习而久之,自然"妄心调伏,不起分别,无垢无染,凝神寂虑",此谓修净。

证净:修净令"止观双运、定慧相应,定正慧妙,不执有无"。修净纯熟。则达"破除二障,物我双忘,寂照圆融,一心清净"境界,止谓证净。至此,则次第相生六妙门全部告成。

说明一点,在世间禅中,只要达到"心不驰荡,凝神寂虑"指标,即谓证净。此外,具体到欲界粗住心调息,宜从静呼吸法开始,俟熟练掌握后,再习六妙门。修习六妙门时,可依次全修,亦可选修数、随二门。若选修数息、随息二法,应分别达到数证、随证要求。当然,尚应因情制宜地在数息或随息修习中,转缘止、观、还、净等证境。

2. 证法　欲界粗住心法调息以"调粗致细,不涩不滑"为所证标准。佛教认为,世人呼吸乃为欲界之息,其属性必然同粗重、虚妄的欲界身心相应。

所以，对此粗风重喘之息必须予以调练，令其调和柔细，不涩不滑，涩与滑是呼吸不调和的两种表现。呼吸"出入不爽、滞塞不畅"称"涩"；呼吸"飘忽不稳，剽急脱逸"谓"滑"。

（三）调心

1. 修法　欲界粗住心法应酌情选取六行和止观中的相应方法进行调心。

(1)六行法：四禅八定乃是凡夫和三乘圣人共修之法。然而凡圣修法各异。前者依六行法习之，后者以八圣种修之。六行法为世人修禅要法。其操作即以世俗智慧进行观想、忆念、分别、对比上下二地，以构成下地苦、粗、障，上地胜、妙、离六种名相概念。

何谓上地下地？禅学把三界划分为九地，即列欲界一地（五趣地）、色界四地（离生喜乐地、定生喜乐地、离喜妙乐地、舍念清净地）、无色界四地（空处地、识处地、无所有处地、非想非非想处地）。在依上序排列相毗连的任何两地中，凡位于前者则称下地，位于后者则称上地。

欲界粗住心法所修六行之法，即观想、对比欲界地和初禅地的色、心二法。这里所说的色法，特指欲界身和初禅身；心法专指欲界心和初禅心。总谓欲界地身心欺狂恶劣，有"苦"、"粗"、"障"三过；初禅地身心美妙尊贵，具"胜"、"妙"、"离"三德。三过三德若配于欲界、初禅身心，则成两种六行法。

第一，观欲界、初禅身六行操作：即观想、忆念欲界身和初禅身功、过之法，共有六观。

其一，思维欲界身：因"生老病死，饥寒劳碌"故苦。

其二，思维初禅身：因"受用禅味，美妙细乐"故胜。

其三，思维欲界身：因"血肉秽污，四大粗劣"故粗。

其四，思维初禅身：因"四大细微，芭蕉不实"故妙。

其五，思维欲界身：因"质重形碍，不得自在"故障。

其六，思维初禅身：因"轻灵巧便，脱粗离重"故离。

第二，观欲界、初禅心六行操作：即观想、忆念欲界心和初禅心功、过之法，共有六观。

其一，思维欲界心：因"贪婪名利，爱欲役心"故苦。

其二，思维初禅心：因"离欲弃盖，离生喜乐"故胜。

其三，思维欲界心：因"烦恼扰心，憎爱结怨"故粗。

其四，思维初禅心：因"觉观禅味，恬静怡乐"故妙。

其五，思维欲界心：因“五欲牵情，五盖缚心”故障。

其六，思维初禅心：因“离欲弃盖，默然自得”故离。

通过观想、忆念下地身心苦、粗、障三劣和上地身心胜、妙、离三优，生起厌下欣上念观之力，并借此力断伏下地烦恼，成就上地定心，依次证得初禅乃至非想非非想处定。必须说明一点，六行法只能断伏下八地见修二惑，而第九地烦恼则需依无漏智观观四谛真理方能断伏。

(2)止观法：止观有粗细深浅层次之分。粗浅止观是生起禅定的基础方法(方便门)，深细止观是深化禅定的根本实施(正修门)。以下略出粗细两类止观。

第一，粗浅止观：粗浅止观法中的止法众多，通常归纳为三。其一，系缘止：该止是通过缘守自身某一部位，以达安静的方法(详见《内丹功修证法》)，显然，系缘止相当于气功学中的意守法。必须明确，由系缘止所达到的静止状态，只为禅定铺平了道路，其本身并非是真正的禅定过程，所以，称其为“定前止”、“凝心止”、“生得定”、“三昧地”等。《渐次止观》云：“未入定前，复有一止，名凝心止。”《涅槃经》将系缘止称为：“十大地中定，名为下定”。其二，制心止：该止是主动克制、排除思绪杂念的方法。《渐次止观》云：“心起制之，不令流动，故名制。”自制其心既是调心的必备心法基础，又是禅定发展的必备心理品质。其三，体真止：该止是借助明达诸法“当体即空”真理而息止忘念的方法。它属于性理范畴，故较系缘止、制心止深细。尽管如此，但仍属于禅定的助道方便法门。

粗浅止观法中的观法甚繁，前述之六行法，即属于粗浅观法的一种。六行法既是修禅的基础方法，又是发展四禅八定的有效途径。若从修禅入门来讲，一般先宜修习不净观、数息观，故“经”称二法为“二大甘露门”。

不净观即观想自身与他身污秽不净之法。它是对治贪婪欲心的有效观法。数息观即计数呼吸出入之法，它是对治思念纷乱的重要观法。数息观梵文音读“阿那波那”，“阿那”为出息(呼气)之义，“波那”为入息(吸气)之义，若直译则称“念出息入息”。有关数息观的具体方法，已在调息项内述及，此不重赘。此仅明确一点，即在修习数息或随息时，皆应因情制宜地转缘数、随、止、观、还、净诸证境(详见前文)。须知，凡能善巧运作数息观者，皆可疾得禅定。故“经”称“阿那波那”乃三世诸佛入道初门。既然将不净观、数息观列为修禅的基础方法，那么为何又把止法当作修习禅定的初门呢？《渐次止观》指出：“以止为初门者，一切禅定功德皆因制心息乱而发。故经云：制心一

处，无事不办。止为初门，则意在此也。”

第二，深细止观：所谓深细止观，即三止三观。有关三止三观的概念、方法和意义等内容，已在本书《止观开悟》中详述，此不广说。兹略出体真止入空观四句破惑之法。“惑”以四惑为本。生活在欲界中的人们，“爱其所好”则生“贪”，“逆情违愿”则生“瞋”，“颠倒迷惘”则生“痴”，“任性自负”则生“慢”。贪、瞋、痴、慢四惑人皆有之，四惑既能降低人们的生存质量，又可阻遏禅定的深化发展。所以，四禅八定乃以破惑为目标。破惑之法，非止观四句莫属。何谓四句？四句有种种不同，诸如四句偈文、四句分别、四句推检等等。四句慧观之法，属于四句推检的范畴，该法简便易行，行之有效，明晰锐利，断惑迅疾。鉴于重要，以下略述其精要。

慧观四句推检功用殊妙。《止观论》云：“三假之惑，四句推求，巧修止观，得无漏智”。慧观四句推检即《中观论》中所云：“诸法不自生，亦不从他生，不共不无因，是故说无生”的著名“无生四句”。指出见惑、修惑等情识活动，非由“自因、他因、共因、无因”所生。因为包括情识在内的诸法，无有永恒实体，本然性空，故而无生。何谓自、他、共、无四因？欲知四因概念，须先明十八界内涵。十八界即六根、六境、六识共十八种界别。六根是指眼、耳、鼻、舌、身、意六根，六根具有能取其境和能生其识的功能。六境是指色、声、香、味、触、法六境，即六种被六根所缘取的对象。六识是指由六根、六境和合所生的六识，即司视的眼识、司听的耳识、司嗅的鼻识、司味的舌识、司触的身识和司思的意识。依缘起论而言，诸法皆由因缘和合而生。具体到人们的思想、意识，亦皆由“根”、“境”和合所起。依据六根、六境内涵，“根”乃为内在心体，故属于“自”的范畴；“境”乃为外在事物，故属于“他”的范畴。显然，“自因”乃指根（心）；“他因”乃指境（尘）；“共因”乃指根境与共；“无因”乃指根境不存。《“修习止观坐禅法要”讲述》指出：“正观谓观一切诸法不自生，不他生，不共生，不无因生，当体即空，即假即中。”具体到欲界贪、瞋、痴、慢四惑，当然亦不为“自因、他因、共因、无因”所生。欲界四惑皆具三假属性。兹略出贪惑三假如下：

其一，因成假：指贪惑生起成因，意根缘求胜境，乃为贪欲生成原因。

其二，相续假：指贪欲迁流相续，后念取代前念，乃为贪欲相续过程。

其三，相待假：指贪欲成立条件，有贪相对无贪，乃为贪欲成立条件。

由此可见，三假皆由因缘和合所成，故贪惑“当体即空，无有实性”。明此真义即不执取，于是贪惑不攻自破。破除贪惑步骤，先针对“自因生、他因生、

共因生、无因生”四种因成假予以推检破之。若不破，次针对“前念不灭生、前念灭生、前念亦灭亦不灭生、前念非灭非不灭生”四种相续假予以推检破之。若不破，再针对“待有生、待无生、待亦有亦无生、待非有非无生”四种相待假予以推检破之。

欲界贪惑共分九品，破贪惑一品既尔，破其余八品亦然。若约欲界诸惑，破贪惑一种如是，破瞋、痴、慢诸惑亦然。总之，四句推检乃是修习四禅八定乃至灭尽定的至胜至妙通法，只要善巧运作，即可迅疾成就（详见本书《止观开悟篇》）。

2. 证法　修粗住心法者，通过数息观、六行等法练习，则“身安形逸，气息调和，收摄妄念，心平意和”，于是自觉其心渐渐安住，当达“心神安宁，不驰不荡，帖帖安稳，不复缘虑”境界，则谓证粗住心。

二、细住心修证法

法分三调。

(一)调身

欲界细住心法调身修证法，俱同粗住心法，此不广说。

(二)调息

欲界细住心法调息修证法，俱同粗住心法，此不广说。

(三)调心

1. 修法　欲界细住心法调心修法，俱同粗住心法，此不广说。

2. 证法　在粗住心法基础上，继续持法精进，则“身不宽急，息不滑涩，身息双调，心相安静”；于是自觉其心渐渐入细，当达“心相安住，泯然静谧，虚虚豁豁，冥幽寂然”境界，则谓证细住心。

三、欲界定修证法

欲界定属于散地，故无禅定可得。然而该界众生，若能潜心修行，亦可获得欲界之定。其修证之法，分为三调。

(一)调身

欲界定调身修证法俱同粗住心法，此不广说。

(二)调息

欲界定调息修证法俱同粗住心法，此不广说。

(三)调心

1. 修法　欲界定调心修法俱同粗住心法，此不广说。

2. 证法　在细住心法基础上，继续持法精进，则“五欲心清，五盖意淡，身心正直，止散不动”。于是自觉其心渐渐离欲弃盖，当达“豁然开朗，冏冏明净，清清爽爽，定法持心”境界，则谓证欲界定。

欲界之定，虽能“定法持心，心相明净，由浅入深，任运不动”，然此定乃为世人初发之散定，其定力浅薄，易于散动，更因其缺如禅支扶持，尚可全然退失，故不属于真正禅定，故称其为“非定”。由于该定不能持久恒立，犹如灯火闪烁，短暂不住，故又称其为“闪烁定”。当然善巧修习者则可借助欲界之定，使身心长时安住不动中。此外，若是利根者，尚能在欲界定中引发犹如电光一闪的瞬间无漏智而暂时见道，故欲界定又称“电光定”。

俟成就欲界定调身、调息、调心三项证相后，即可进一步修证高一级的初禅未至定法。

第二节　初禅

初禅包括初禅未至定和初禅根本定两种禅定，分述如下。

一、初禅未至定修证法

初禅未至定，是指由欲界定向初禅过渡的中间型禅定。

在色界与无色界的八地中，各有根本定和近分定两类禅定。何谓根本禅定？四禅八定为诸功德生起之根本，故称其为“根本定”或“根本禅”。当依次断离欲界、初禅、二禅、三禅、四禅、空处、识处、无所有处见修二惑，即可顺序获得初禅、二禅、三禅、四禅、空处、识处、无所有处、非想非非想处八种根本定。何谓近分定？近分定是指近似根本定的禅定。当依次制伏欲界乃至无所有处烦恼，即可顺序获得初禅乃至非想非非想处之八种近分定。初禅近分定因具特异性，故特称“未至定”。初禅未至定亦由三调所组成。

(一)调身

1. 修法　初禅未至定调身之法俱同欲界粗住心法的调身修法。

2. 证法　初禅未至定调身证法以“身如芭蕉，中空不实”为所证标准。此项规范要求，是在欲界定“善持持身，不宽不急”调身标准基础上的发展。《止观论》云：身“同如芭蕉相，无有坚实，是未到地定。”须知初禅未至定所证之芭蕉身相，对推进禅定增长具有重要作用。因为禅学中规定，欲界身乃为

该界事障，此障不除，则无缘证入初禅未至定。《止观论》云："事障未来，性障根本。"指出事障阻遏未至定，性障妨碍根本定。何谓事障、性障？凡"有生有灭"之有为法谓"事相"，简称"事"。凡"不生不灭"之无为法谓"性理"，简称"性"。修者若不舍弃有为事相，必有"烦恼障"，即"事障"；若不悟无为理性，必具"所知障"，即"性障"（又名理障）。凡成就欲界定者，务须精进不止，以便破除事障，再伏性障。破事障乃以深化欲界定力为契机，即基于欲界定力的增长，其定心每能"泯然一转"；斯时，则"内不见自身，外不见诸物，万象顿空，事障乃破"。于是，引发未至定。修者须知，尽管未至定可证"顿空无相"之境，然而此种"无相"境界，并非真空。切莫将其视为终极目标之"真空涅槃"而辍修废行。殊不知，未至定尚未窥见初禅本色，岂能证入寂空涅槃。

（二）调息

1．修法　初禅未至定调息之法基本同于欲界粗住心法的调息修法。

2．证法　初禅未至定调息证法以"遍体出入，绵密任运"为所证标准。此项规范要求，是在欲界定"调粗致细，不涩不滑"调息标准基础上的发展。《止观论》云："若见息来去遍身，是未至定。"

（三）调心

1．修法　初禅未至定调心之法，基本同于欲界粗住心法的调心修法。

2．证法　初禅未至定调心证法以"心相湛然，触相俱足"为所证标准。此项规范要求，是在欲界定"散心得住，住心入定"调心标准基础上的发展。破欲界定事障，则"依正顿空，身心俱寂"，此谓未至定发相。进而"心相湛然、诸触相生"，此谓未至定成就。

未至定生起有诸多表征，其中以生发触相和引生功德为特征，当未至定发展到"朗朗豁然，泯泯寂然"之际，则"内不见自身，外不见诸物，如是经一日至七日，或一月至一年，则有八触生发。八触即一动、二痒、三凉、四暖、五轻、六重、七涩、八滑。八触乃由欲界同色界四大相违而发。《渐次止观》云："色界清净四大，依欲界身中而发。"

八触生起之序，因人而异，一般多由动触开始。动触将发之际，渐觉有身，其身"虚而不实，若云若影"，当定中呈显身心运运微动之境，即示动触发生。动触或从上发，或从下发，或从腰发不等。但不论上发、中发、下发，皆可渐次遍及全身。通常上发者多退，中发者多住，下发者多进。动触能引生无量功德，予以归纳共计十种：一定、二空、三明净、四喜悦、五乐、六善心生、七知见明、八无累解脱、九境界现前、十心调柔软。以下略出十种功德含义：

其一，定之功德：即“一心安稳，止而不动”之谓。

其二，空之功德：即“心空若谷，空虚豁达”之谓。

其三，明净功德：即“皎净美妙，皎洁无瑕”之谓。

其四，喜悦功德：即“心生喜庆，豫悦快意”之谓。

其五，乐之功德：即“动触娱心，恬愉美妙”之谓。

其六，善心生德：即“惭愧敬信，知善而进”之谓。

其七，知见功德：即“心利智明，断疑离妄”之谓。

其八，无累解脱：即“遗弃五盖，制伏五欲”之谓。

其九，境界现前：即“心印功德，善巧相应”之谓。

其十，心调柔软：即“断欲心调，离粗心柔”之谓。

动触发展至一定程度则自行消退，此后，经一日至十日，或一月至一年，其余七种触相相继而发。每一触若发，亦具如上十种功德，故八触共八十种功德。

此外，定中尚可生起另外八种触相，谓一掉、二猗、三冷、四热、五浮、六沉、七坚、八软，合计前后八触，共有十六触。两种八触，立名相似，细辨则异。诸如，动与掉、凉与冷、痒与猗、重与沉等，虽有共同之点，但有粗细、深浅差异，故另立别名。后八触每触亦具十种功德，于是十六触共有一百六十种功德。

十六触有竖发、横发之别。一触发起，俟其完全消退，另一触再发，此谓竖发。若一触未尽，复有余触并发，此谓横发。至于竖发、横发，孰先、孰后，皆因人而异，无有定序。在未至定中，十六触全发，称“俱足初禅”，若只发一、两触，则称“不俱足初禅”，当然以俱足者为优胜。

未至定中所生触相，提示初禅业已发相。触相既是步入初禅的唯一标志，又是推动初禅发展的重要动力。然而必须明了，触相乃具有二重性，即触相既有促进禅定发展的积极作用，又具退转定心的消极影响。这是因为触相有正触、邪触之分。一般而言，在欲界定中所发触相，皆为病触、魔触，故属于邪触范畴。邪触非但不引发定、空、明等十种功德，而且尚有生病、生蛊等有害作用。在未至定中所发触相属于正触，正触皆可引发善法功德，并推进定心发展。然而，必须晓知，在正触功德的发生、发展过程中，却常常出现太过、不及的倾向。当知此种倾向，乃可酿成诸邪，而招致败禅恶果。对此，修者不可不慎。鉴此，修者务须了知诸邪表征。每触皆可引生二十种邪相。以下略出动触所生双十邪相表现。

其一，动触增减邪相："动发不止，手舞足蹈"为增邪；"微弱旋失，萧然无境"为减邪。

其二，动触定乱邪相："动发凝滞，不得自在"为定邪；"频频扰心，不得安静"为乱邪。

其三，动触空有邪相："动发忘形，正报虚空"为空邪；"身滞形重，历历明明"为有邪。

其四，动发明暗邪相："动发光现，五光十彩"为明邪；"心昏神昧，幽幽冥冥"为暗邪。

其五，动发忧喜邪相："动发不悦，忧郁惆怅"为忧邪；"心生大喜，踊动不安"为喜邪。

其六，动发苦乐邪相："动发不适，苦涩痛楚"为苦邪；"粗乐受身，贪染昭著"为乐邪。

其七，动触善恶邪相："动发觉观，念外散善"为善邪；"无惭无愧，诸恶丛生"为恶邪。

其八，动触愚智邪相："动发昏昧，懵懵懂懂"为愚邪；"利使知见，心生邪觉"为智邪。

其九，动触缚脱邪相："动发生惑，烦恼结缚"为缚邪；"妄证解脱，上慢自欺"为脱邪。

其十，动触强软邪相："动发心坚，不顺善道"为强邪；"心志软弱，不堪成器"为软邪。

修者对上诸邪相切勿觉观取著，而应方便照了，正心不受，如是邪触邪相自当谢灭。此外，在初禅未至定中，尚可生起种种魔境。生魔之因有二。其一，定心过明：明则可于定中产生某些神通现象（特异功能），或显现"青山绿水、日月星辰，五彩缤纷，宫殿楼台"等境相。其二，定心过暗：暗则定中萌生"无观无想，昏昏昧昧，心生颠倒，以妄为真"等过失。总之，定心过明过暗，皆属邪魔境相，切莫攀缘执取。

证得未至定则外欲不起，内念不生，如是持住不坏，则可获得入定、住定、出定三自在，且可把定心推向更高层次。由于未至定高于欲界定，所以住定所呈"泯泯寂静，虚虚豁达"之境胜于欲界定一筹。而在入定、出定时，又常有"遍体春意，绵绵悦豫"之感。此外，尚有安详如意、恒少睡眠等效应。

俟成就初禅未至定调身、调息、调心三项证相后，即可习练高一级的初禅法。

二、初禅根本定修证法

修证初禅以其未至定为基础。初禅为色界四种禅定之首，故名。初禅亦由三调所组成，

（一）调身

1. 修法　初禅调身之法，俱同欲界粗住心法的调身修法。

2. 证法　初禅调身证法以“蠲毒身净，身相如泡”为所证标准。此项规范要求，是在初禅未至定“身如芭蕉，中空不实”调身标准基础上的发展。功至初禅，欲界贪、瞋、痴三毒烦恼得以蠲除，故乐生身净，明洁如泡。《渐次止观》云：“初禅中得乐触时，身即明净。”《止观论》云：身“同如泡沫相，是初禅。”若三昧深细，初禅色身证相则分为三个层次。其一，初期证相：洞察血脉内脏，筋骨形骸，质如芭蕉，空虚无实。其二，中期证相：身如泡沫，中空不实。其三，后期证相：观析自身，生灭代谢，空无自性，虚无实体，唯空唯虚。

（二）调息

1. 修法　初禅调息之法，基本同于欲界粗住心法的调息修法。

2. 证法　初禅调息证法以“遍体氤氲，气息明净”为所证标准。此项规范要求，是在初禅未至定“遍体出入，绵密任运”基础上的发展。若证入较深禅境，初禅色息证相，则分三个层次。其一，初期证相：豁然彻观自身九万九千毛孔，绵密气息，任运毛孔内外，内而不聚，外而不散，清清利利，透透彻彻。其二，中期证相，随着禅定深化，气息发于五脏，依脏现赤、青、黄、白、黑五光十色，任运内外。其三，后期证相：气息细柔，五彩色灭，晰晰透明，湛然空寂。

（三）调心

1. 修法　初禅调心之法基本同于欲界粗住心法的调心修法。《大集经》云：“初禅者，亦名离，亦名为具。所言离者，谓离五盖。所言具者，谓具五支。”显然，离断五盖，乃证入初禅之根据。鉴于五盖重要，修者当知其概要。五盖乃为贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑惑五种不良心态。因五者覆盖真心，令心不明，故称其为“盖”。五盖与五欲休戚相关，五欲为五根缘取现前五尘所生的五识活动，五盖为五识转入意地所起的回忆、展望活动。故五盖乃为心内大障。以下分别谈谈五盖之过及破除之法。

第一，五盖过患：其过归纳有五。

其一，贪欲盖过患：贪欲盖是一种忆念往昔所见美色、所闻妙音、所嗅馨

香、所品珍味、所觉胜触的依恋心态;故贪欲盖“动心”,而不得“禅相”。

其二,瞋恚盖过患:瞋恚盖是一种追忆三世九仇、宿日怨结的愤然心态;故瞋恚盖“乱心”而不得“禅德”。

其三,睡眠盖过患:睡眠盖是一种心无所思、神无所照、意无所明、念无所缘的昏暗心态;故睡眠盖“昧心”,而不得“禅体”。

其四,掉悔盖过患:掉悔盖是一种心身掉举、懊悔遗恨的烦恼心态;故掉悔盖“扰心”,而不得“禅用”。

其五,疑惑盖过患:疑惑盖是一种疑心丛生、猜测不定的疑虑心态;故疑惑盖迷心而不得“禅机”。

第二,五盖破法:其法亦有五。

其一,破除贪欲盖:明了欲界“贪欲粗陋”,故为“劣”;笃信初禅“离欲身净”,故为“胜”。依厌劣欣胜之力,更修不净观,则断离贪欲盖。

其二,破除瞋恚盖:明了欲界“苦逼生瞋”,故为“劣”;笃信初禅“法乐美妙”,故为“胜”。依厌劣欣胜之力,更修慈悲观,则离断瞋恚盖。

其三,破除睡眠盖:明了欲界“睡眠昏昧”,故为“劣”;笃信初禅“身心明净”,故为“胜”。依厌劣欣胜之力,更修精进法,则断离睡眠盖。

其四,破除掉悔盖:明了欲界“掉悔不安”,故为“劣”;笃信初禅“无掉无悔”,故为’胜”。依厌劣欣胜之力,更修数息观,则离断掉悔盖。

其五,破除疑惑盖:明了欲界“少信多疑”,故为“劣”;笃信初禅“智明善断”故为“胜”。依厌劣欣胜之力,更修作意法,则断离疑惑盖。

须知在破除五盖中,尤应高度重视对掉悔盖的破除,因为此盖初来难觉,久存方知,若不破除,终身为患。以数息观破除此盖最宜。因为掉悔以生,必乱其数,乱辄知盖,知辄始治,数之不乱,则制盖伏。

修者认识、掌握上下二地诸惑生灭变化规律,对发展禅定具有重要意义。以欲界、初禅二地而言,断伏欲界四惑证入初禅。而初禅复起贪、痴、慢三惑,在初禅缘求功德禅味生贪,不知禅中苦集生痴,轻藐既得善根生慢。初禅贪、痴、慢三惑各分九品,品品悉备三假。其破除亦用六行、四句等法,具体实施俱同前文。

2. 证法　初禅调心证法以“离断欲盖,有觉有观”为所证标准。此项规范要求,是在初禅未至定“心相湛然,触相俱足”调心标准基础上的发展。“离断欲盖”即断伏五欲五盖之谓。“有觉有观”即觉知、观察禅中触相功德而生喜乐之谓。伏欲界定事障入未至定,断欲界定性障入根本初禅。

初禅证相包括发相、支分等内容,《渐次止观》云:"明证初禅相,自有六种:一明禅发相,二明支,三明因果体用,四明深浅,五明进退,六明功德。"以下从十一个方面阐述初禅证法内容。

(1)初禅发相:初禅发相以未至定成就触相为指证。《渐次止观》云:"行者于未到地中,证十六触成就,即是初禅发相。"

(2)支分概念:初禅和二、三、四禅一样,皆有支分。支分又称"禅支",简称"支"。支有"分支"和"支持"二义,依"分支"之义而言,禅与支犹如林同树的关系,即禅相当于林,支相当于树,林中有树,树中寓林。就是说,禅分则为支,支合则为禅。若依"支持"义而言,禅与支恰似舟同水的关系,即禅相当于舟,支相当于水,舟为水之所载,水为舟之能载。

(3)禅支特点:禅支乃是一组心所法活动。通俗地讲,禅支属于良性心理活动或状态。依其特点属性,可归纳为三类。其一,对治支:该类支既是对治的主体(能对治)又是被对治的对象(所对治)。其二,利益支:该类支是一种内验禅中妙境的感受过程。其三,自性支:该类支是贯串禅定全过程的主体成分,其余各支都是在自性支背景上进行消长变化的。换言之,即禅中的一切心理活动和感受过程,都是在"心一境性"禅定状态中进行的。

(4)禅支功用:禅支具有稳定和深化禅境的功用。欲界定或未至定,其定心之所以浅而不稳,易于消退,就在于缺如禅支的支持。功至初禅,诸支依次生起,故其定心安住稳定,并随着禅支的消长更替而不断深化发展。

(5)初禅支种类:初禅具有觉、观、喜、乐、一心五种支分。

第一,觉支:是初禅进入以觉为主的心理活动或感受状态。何谓觉?觉又称"寻"。概括而言,觉是一种对事理进行粗略思虑的活动,相当于感性认识。若深细分辨,觉有四种含义。其一"觉"有"觉达"之义。即觉对禅定整体境界起有认识、觉达作用。其二,"觉"有"触觉"之义。《渐次止观》云:"云何名觉?觉名触觉。"必须明确,初禅中的触觉活动,不论在形式和内容上都远比生理学中的"触觉"复杂、广泛和深刻。初禅触觉有狭义和广义之分,狭义上的触觉,是指"身根"接触相应"身境"所生起的"身识"活动,即身根、身境、身识(根境识)三者的和合过程。广义上的触觉是指眼、耳、鼻、舌、身、意六根,对色、声、香、味、触、法六境进行反映所生成的眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触活动。说明一点,狭义触觉中的身境和身识皆称为"触",但二者存在着本质差异。身识之"触"是身根感触身境(坚、暖、湿、滑、涩、动、轻、重、饥、渴等境相)所产生的认识活动,故属于"心法"范畴;身境之"触"是身根所反映的

对象内容，故属于“色法”范畴。其三，“觉”有“觉知”之义，即觉是觉知十六触相及其功德的活动过程。《渐次止观》云：“觉者，觉属于身根，身为有情，异乎木石，所以对触故生觉。”其四，“觉”有“寻求”之义。即觉是一种寻求思辨事理粗略属性的分别过程。《大乘广五蕴论》云：“云何寻？意言寻求，令心粗相分别为性，乐触苦触所依为业。”

觉支有何作用？觉支在初禅中率先生起，对禅境的顺利发展起有引导作用，觉支活动关系着初禅的成败，因此，它在修禅中居于举足轻重的地位。觉支和其他禅支一样，具有修证双摄的特性，即它既是推进禅定发展的重要方法，又是成就初禅未至定的证果。这就是为什么在论述证法中，常常涉及修法的原因所在。觉支属于心所法，其反映内容虽广，但总以定中触相及其相应功德为主要对象，就是说，所谓觉支活动，实乃缘取初禅良性禅味的过程。显然，觉支乃和气功学中的感知性意守活动相当。因此，它表现出加强和深化入静的珍贵作用。需要提及的是，在实施觉支活动中，存在着诸多善巧问题。首先，必须善于选择觉支内容，即觉知正触、正相，切勿攀缘邪触、邪相。若以后者作为觉知内容，则必然以败禅而告终。其次，务要善巧掌握觉支强度。在觉知运作中，总以强度适中为要求，在强度方面，避免发生“太过”、“不及”两种倾向。须知，若把持强度有误，必然将禅定引入歧途，故对强度万莫等闲视之。

第二，观支：是初禅进入以“观”为主的心理活动或感受状态。何谓“观”？观又称“伺”，概括而言，观以觉为基础，它是一种对事理进行缜密思考的活动。前文提及，觉支相当于感性认识，观支虽然是在觉支活动基础上的提高与发展，但它绝非理性认识。须知，观乃是具有现量属性的认识形式，所以，它有助于对佛教教义的认知。若深细分辨，观有两种含义。其一，观有分别之义。《渐次止观》云：“细心分别名观支。”何谓分别？伺察、识别事理谓分别。分别活动属于三界心的功能表现。当然，初禅细心分别和欲界粗心分别存在着质的差别。其二，观有观想之义。观非目睹眼见之义，它乃是一种忆念、思维活动。

观支有何作用？观支继觉支生起，二者虽有内在联系，但功用互异，即觉支引发定心，观支安住定心。因此，观支对稳定禅境具有重要作用。此外，《渐次止观》指出，观支尚有“知粗则离、知善则修”的甄别、抉择功能，从而对禅定的深化与发展表现出积极意义。实施观支活动亦存在着诸多技巧问题。从技巧角度上要求，观支必须以“一心”为基础、以“慧念”为前提、以“正触”为

内容、以"无间"为形式地进行运作。只有这样的观行,方为善巧,方能证得理想效果。

观、觉有何异同?观支与觉支休戚相关,密不可分。所以当对二者分别叙述之后,尚需合而论之。观、觉相同之点有三:其一,觉、观皆为心所活动。依据心所法六品分类,小乘将其列入八不定法,大乘将其归属于四不定法。其二,觉、观二支皆由初禅心所生,为初禅一心的两种表现,故初禅又称"觉观俱禅"、"有觉有观三昧"。其三,觉、观二支所反映的内容相同,即不论觉支或观支皆以定中触相及其相应功德为缘取对象。

觉、观相异之点亦有三:其一,觉、观粗细有别。《俱舍论》云:"心之粗性为寻(觉),细性为伺(观)。"觉、观虽出于初禅一心,然属性迥然不同。《渐次止观》云:"觉、观在一心中,今云何为二?答曰:二法虽在一心,二相不俱。"指出:觉、观虽源于同体,但觉、观活动不能同时俱得。即"觉时观不明,观时觉难现"。觉、观犹如撞钟发声,其声虽源于同一钟体,但先发粗犷之声,后鸣细柔之韵。其二,觉、观根生有异。觉支生于身根,观支发于意根。即觉支与身根、身识相应,观支与意根、意识相应。身识外钝,故觉支性粗;意识内利,故观支性细。其三,觉、观二支有寻伺之殊。觉者寻求,即觉支是令心寻求身触的活动,观者伺察,即观支是用心伺察禅味的过程。总之,觉是观的开端,观是觉的继续,二者既有区分,又有联系。必须提及一点,觉、观属于不定法的范畴,其属性或善或恶。就是说觉、观既可生起真、善、美的功德效应,又可导致假、恶、丑的不良反应。对此,修者不可不慎。

第三,喜支:喜支是初禅进入以"喜"为主的心理活动或感受状态。何谓"喜"?喜是觉观十六触相及其功德所生起的悦豫心理作用,即身心受纳顺情刺激所产生的良性情绪体验过程。《渐次止观》云:"今得初禅功德,其乐甚多,如是觉观,利我不少,深心庆悦,踊跃无量,故名喜支。"

喜支生成之因有二:其一,由于离断欲界五盖之苦和受纳色界清净之乐,从而萌发"身心安稳,调净美妙"感受,故喜支乃具"喜受"特性,属于五受活动之一。其二,因为首次觉知初禅触相珍贵美好,犹如贫者获宝,而引生"深心庆幸,悦豫欢畅"情怀,故喜支又备喜庆特色。

喜支有何作用?喜支有微小喜(轻微之喜)、刹那喜(暂短之喜)、继起喜(相继生起之喜)、踊跃喜(强烈踊跃于身之喜)和遍满喜(充遍全身之喜)之分。不同之喜作用各异,但能善巧感受,皆可生发身心轻安效应,推进禅境发展。一般认为,只有五喜俱全,才能促成轻安功德。其实轻安的获得,不决定

于诸喜悉备，而取决于喜支的善巧修证。在喜支修习中，若能在离断欲界五盖基础上善巧把握强度，皆可迅疾生起心身轻安。

第四，乐支：乐支是初禅进入以"乐"为主的心理活动或感受状态。《佛地论》云："适悦身心名乐。"乐乃良因吉缘或顺情事物作用于眼、耳、身三根所生起的快乐反应或良性情绪体验。乐为乐受，《唯识论》云："领顺境相，适悦身心，名乐受。"乐受为三受之一。在初禅中，当喜支得以充分发展和尽情受纳之后，踊跃喜悦之心渐次转寂，于是，定心恬憺默然，进入心悦身娱状态，此即谓乐支发相。

乐支有何作用？乐支悦心，心必细转，乐法娱身，身必转轻。因此，乐支对深化禅定和发展身心轻安皆具有重要意义。

乐与喜有何异同？乐支继喜支生起，二者互有同异。同点有三：其一，二者皆为悦娱之相，同属于领纳感受活动。其二，初禅喜乐二支的生起，皆以离断五盖为先决条件。故初禅又称"离生喜乐地"，即离弃五盖，喜乐自然得生。其三，喜乐二支皆可诱发心身轻安效应，故二者对促进禅境发展均具有积极作用。

喜乐异点亦有三：其一，喜乐根因有异，喜支生于喜根，乐支发于乐根。《渐次止观》云："喜根相应故名喜，乐根相应故名乐。"其二，喜乐粗细有别，即粗喜为喜，细喜为乐。粗喜是指踊跃明著的喜受活动；细喜是指静谧恬憺的妙喜过程。《渐次止观》云："踊跃心中故名喜，恬静心中故名乐。"不难看出，喜乐之间存在着相互依存的关系，即"喜中离乐，乐中有喜"。当然亦有独乐无喜的特殊情况。其三，喜乐行受有殊，即喜为"行蕴"所摄，乐为"受蕴"所摄；显然，喜为造作活动，乐为受用过程。这犹如饥者寻食、进食活动过程，寻食觅得为喜，进食品味为乐。所以，喜、乐效应，亦自不相同。一般而言，喜有动心作用，乐有止心效应。喜之动心作用，非指扰动其心，乃策动其心不令昏沉之谓。乐之止心效应，非指枯槁其心，乃颐养其心不令掉举之谓。

喜乐有无层次？喜乐有深浅层次之分。若约三界喜乐，分为欲界和色界两大层次。欲界喜乐，由满足贪、爱二欲所生，其性恶劣，起有阻遏禅定生起和发展的有害作用。色界喜乐又分四禅定、四禅天等层次。在四禅定中，二禅喜乐优于初禅，三禅怡乐最胜，四禅因舍喜乐，又优于三禅。在四禅天中，初禅天具有眼、耳、身、意四识，此四识同该天的初级喜、乐相应，即意识同喜相应，眼、耳、身三识同乐相应。故初禅天喜乐二受俱全。二禅天只具意识一种，此识只同该天特有的踊跃粗喜相应，故二禅天独喜无乐。三禅天亦只具意

识，此识只同该天独有的美妙细喜（细喜为乐）相应，故三禅天独乐无喜。四禅天同样只具意识，此识只同该天独有的不苦不乐（舍受）相应，故四禅天无喜无乐。若以凡圣划分，则有"欲喜"、"欲乐"和"法喜"、"法乐"等层次。

第五，一心支：一心支是初禅进入以"一心"为主的精神活动或感受状态。一心又称"一心境性"。何谓一心？专注一境，心不散乱谓"一心"。《俱舍论》中将一心定义为"定"，所以，一心活动，即禅定状态。

一心支继乐支生起。诚然，乐支对禅定深化具有重要意义，然而，当定心发展到一定深度，乐支对禅定发展反起有干扰作用，这种有害影响在初禅表现的尤为突出。所以当乐支充分发展并把定心推至相当高度，即应及时舍弃乐受，以促进一心支生起。禅定初入一心支阶段，尚有觉、观、喜、乐诸支活动，其时若能善舍不取，唯静唯寂，那么，一心支则可顺利发展，进而获得圆满成就。一心支既是禅定之体（性体），又为禅定之用（作用）。所以，善巧运用一心支"体用"方便，就可令定心迅速发展，并取得符合禅学观点的认识和判断。显然，一心支乃是禅定的根本主体。

（6）禅支生成：有关禅支生成机制乃是修者务必晓知的要害问题。须知包括初禅在内的四禅八定，并非只有四、五种禅支活动。就是说，禅定乃是想、思、定、慧、寻、伺、勤、信、作念、胜解、无贪、轻安等良性心所和昏、掉、贪、痴等劣性心所俱发的特殊综合心态。劣性心所数量虽少，但能量甚大，每当法失所宜，恶性心所，则肆虐无忌，甚至毁禅于一旦。禅定既是善恶诸多心所共存的心态，为何只表现出四、五种支分呢？之所以这样，是因为心所间存在着强度差异。依据"优势法则"，强者必然基于吞没弱者强化自身而上升为意识，弱者则因遭受抑止而隐没于显意识之下。在作为适于善根生起和发展的特有禅定状态中，必然构建起喜、乐、空、明等强有力的功德行为，当其被自我意识所反映，即生成数种禅支活动。实际上即使禅定中的四、五种禅支活动亦是同时俱发的，只是基于各支随着时间的推移先后出现强弱、隐显的波动性变化，才构成禅支依序生起的次第。具体到初禅，同样是五支同时俱发的，然而因为初发时唯寻支独强，所以决定了觉支率先生起，，嗣后，其余四支依次转强而形成觉、观、喜、乐、一心之序。

（7）支中有支：晓知支中有支现象，对指导禅法修证别具意义。支中有支是禅心稳定性、波动性、单一性和错综性相统一的体现。须知禅中每缘取一种触相，即有觉、观、喜、乐、一心五支生起，而五支的每一支中，又摄五种小支。此以喜支为例，略明支中有支的形式与内容。喜支的生起和发展，乃是一

组移行时相过程:第一时期,是以"寻喜"为形式、以"觉喜"为内容的时相状态,此谓喜支中摄觉支;第二时期,是以"伺喜"为形式、以"观喜"为内容的时相状态,此谓喜支中摄观支;第三时期,是以"喜喜"为形式、以"粗喜"为内容的时相状态,此谓喜支中摄喜支;第四时期,是以"乐喜"为形式、以"细喜"为内容的时相状态,此谓喜支中摄乐支;第五时期,是以"定喜"为形式、以"止喜"为内容的时相状态,此谓喜支中摄一心支。显然,所谓喜支只不过是以心喜为主的活动,并非纯粹的喜受过程。

(8)禅支深浅:支分及默然心皆有粗细之分。粗者谓浅,细者谓深。禅支深浅分三级九品。支有深浅不同,其效有大小之异。总谓浅者功效浅薄,深者功德沃厚。禅支深浅取决于诸多因素,其中以离断五盖,善巧方便最为重要。因为五盖障碍禅定,方便成就权智。

(9)初禅因果体用:明了因果体用,对指导修证禅法不无意义,故理当叙述。初禅之果,以内外方便及未至定为因。外方便有二十五法。其一,具五缘,具则修禅机发。其二,诃五欲,诃则外尘不入。其三,弃五盖,弃则内障不起。,其四,调五事,调则心身安和。其五,行五法,行则佐禅成就。内方便共有五种,即定止、发善、安心、治病、除魔五法。善巧运作五法,取舍不失所宜,则必证深妙禅定。若约初禅本身,亦自有因果,即前四支为因,后一支为果;或称五支为因,第六默然心为果。

初禅以默然心为体,以五支为用。默然之体引发五支,此谓因体而生用;于是"体"为因在前,"用"为果在后。而五支之用又促进了默然心体的发展,此谓体因用转胜;故"用"为因在前,"体"为果在后。此即哲学中所说的"因果相互转化"过程。《渐次止观》云:"因中五支为感默然之果,因默然之果,起五支之法。""从默然体,发胜品五支,后得增胜默然。"修者若能将此种互为体用因果的客观发展规律,善巧运用于禅定实践之中,那么,则可由"必然王国"跨进"自由王国",从而获得修证禅定的主动权。

(10)初禅退住进达四分:禅法俱同,然而人有智愚之分,修有巧拙之别,故其所证则有优劣、成败之殊。在由"粗住"至"非想非非想处定"的十九种定心中,都有发生退分、住分、进分和达分的可能性。何谓退、住、进、达四分?退分即禅定退转变坏之谓。退分有退而复进和只退不进之分。住分即禅定帖帖安稳,持住不退之谓。住分有任运自住和守护乃住之别。进分即禅定渐次或顿然进取之谓。进分有任运自进和勤修乃进之殊。达分即禅发无漏之智而证涅槃寂静之谓。达分有任运而达和修观乃达之异。禅定进退,皆有原委,凡根钝不得善巧者,必致禅退恶果。凡根利

善巧操作者，必获禅定住进乃至达分境界。

(11)初禅功德：初禅功德广泛，束之有二。第一种功德称之为“离过德”：即离断欲界五盖则生起如下五种功德：

其一，离断贪欲盖，则获“外尘不入，内障不起，安住于定，细乐受身”功德。

其二，离断瞋恚盖，则获“心身柔软，轻安遍体，心怀慈悲，不瞋不恚”功德。

其三，离断睡眠盖，则获“身心明净，不沉不昏，定法持心，祥和自在”功德。

其四，离断掉悔盖，则获“定心默然，任运不掉，安安坦坦，不悔不掉”功德。

其五，离断疑惑盖，则获“信根生起，敬奉三宝，智断狐疑，胜解精进”功德。

第二种功德称之为“善心德”。该功德包括两层含义。一指五支运作所生起的善法功德。二指证入初禅所俱发的信、戒、定、慧、舍等诸善法功德。

俟成就初禅调身、调息、调心三项证相后，即可进一步修证高一级的二禅近分定禅法。

第三节　二禅

二禅包括二禅近分定和二禅根本定两种禅定，分述如下。

一、二禅近分定修证法

修证二禅近分定以初禅为基础。成就初禅者，若能善巧修习，精进无间，其定心即可迅疾出离觉障，悉谢初禅五支及第六默然心而证入近分定。该定未至而近似二禅，故名。其修法亦由三调所组成。

(一)调身

1. 修法　二禅近分定调身之法，俱同欲界粗住心法的调身修法。

2. 证法　二禅近分定调身证法以“身相轻盈，泡云相参”为所证标准。此项规范要求是在初禅“调毒身净，身相如泡”调身标准基础上的发展。入于二禅近分定，初禅如泡色身，进一步细转，自觉其身“轻盈倜傥，逍遥自如，如泡如沫，飘然若云”。

(二)调息

1. 修法　二禅近分定调息之法,基本同于欲界粗住心法的调息修法。

2. 证法　二禅近分定调息证法以“调达柔和,气息纤细”为所证标准。此项规范要求,是在初禅“遍体氤氲、气息明净”调息标准基础上的发展。

(三)调心

1. 修法　二禅近分定调心法,基本同于欲界粗住心法的调心修法,此不广述。这里仅扼要谈谈与本定法有关的厌欣对象和推检内容。修者指令初禅第六默然心,对初禅地与二禅地中的色心二法作如下观想:

其一,初禅“寻伺不息,扰动禅心”,故为“苦”。

其二,二禅“心身洁净,无觉无观”,故为“胜”。

其三,初禅“离生喜乐,粗犷不细”,故为“粗”。

其四,二禅“定生喜乐,精细美妙”,故为“妙”。

其五,初禅“觉观受用,障碍身心”,故为“障”。

其六,二禅“内净自得,脱障释缚”,故为“出”。

通过对比初禅、二禅上下二地功过,引发厌下欣上之念力,借以断伏初禅见、修二惑,而证入二禅。初禅所具贪、痴、慢三惑,分为九品,每品各具三假。何谓初禅三假?以贪欲而言,身意二根与触境互应而生觉观,此谓初禅因成假。觉观相续,此谓初禅相续假。觉观待欲界定不具,此谓初禅相待假。三假皆为有漏之法,所以,烦恼身心,亟待调伏。调伏三假,当以四句推检为先。通过推检分析,执惑之心即薄,进而断初禅一品乃至九品之惑。破初禅事障证二禅近分定,破初禅性障证二禅根本定。

2. 证法　二禅近分定调心证法以“心相细密,无觉有观”为所证标准,此项规范要求是在初禅“断欲离盖,有觉有观”调心标准基础上的发展。破初禅事障,则证入二禅近分定,于是,其定心进一步细密。初禅觉观二支,属于粗犷心所活动,当然,觉为粗中之粗,观为粗中之细。故此,在由初禅向二禅转依过程中,以舍离觉支为首务。当觉支全然谢尽,而达“默然澄净,寂然憺定”境界,即示二禅近分定发相,近分定无觉有观,故其定境胜于初禅一筹。然而,转寂之心,因无相应支分支持,而极易退失。近分定修习,以六行法为重点。所以,六行若辍,近分定必退。

俟成就二禅近分定调身、调息、调心三项证相后,即可进一步修证高一级的二禅法。

二、二禅根本定修证法

修证二禅以无觉有观的近分定为基础。二禅由第二禅心生起，故名二禅。二禅引生胜妙支分，舍离觉观活动，故又名“无觉无观三昧”。二禅由内净定心萌发喜乐，故又名“定生喜乐地”。二禅以深心喜悦，内喜俱发为特证，故又名“喜俱禅”。二禅无寻无伺，内净默然，故又名“圣默然定”。二禅亦由三调所组成。

(一)调身

1. 修法　二禅调身之法，俱同欲界粗住心法的调身修法。

2. 证法　二禅调身证法以“身相如云，飘然自得”为所证标准，此项规范要求，是在二禅近分定“身相轻盈，泡云相参”调身标准基础上的发展。《止观论》云：身“同如云相，是二禅。”

(二)调息

1. 修法　二禅调息之法，基本同于欲界粗住心法的调息修法。

2. 证法　二禅调息证法以“调细致微，默然任运”为所证标准。此项规范要求，是在二禅近分定“调达柔和，气息纤细”调息标准基础上的发展。

(三)调心

1. 修法　二禅调心之法，基本同于欲界粗住心法的调心修法。

2. 证法　二禅调心证法以“内净心喜，无觉无观”为所证标准。此项规范要求，是在二禅近分定“心相细寂、无觉有观”调心标准基础上的发展。修者在成就欲界定的基点上，若能精进不止，则可依次证得“有觉有观”的初禅、“无觉有观”的近分定和“无觉无观”的二禅。显然，舍离觉观，乃是初禅证入二禅的决定因素。觉观二瘴既除，则定心细转，于是内净喜乐俱发，而证入二禅。

二禅证法包括发相、支分、体用、功德等内容。

(1)二禅发相：在近分定修习过程中，当达“湛然寂静、豁然内净、无染无垢，净喜俱发”境界，即谓二禅发相。《止观渐次》云：“其心豁然明净，皎洁定心与喜俱发”谓二禅发相。

(2)二禅支分种类：继二禅发相，支分、功德相续生起，二禅具有内净、喜、乐、一心四种支分。

第一，内净支：是二禅进入以“内净”为主的心理活动或感受状态。内净之境，“皎洁明净，无垢无秽”，故名“内净支”。何谓内净？略出二义。其一，依内垢而谓“内净”，内垢相对于外垢。初禅之觉、观活动称“内垢”；外界之

色、声、香、味、触五尘称外垢。初禅之净以离断外垢、五欲为特征，故将初禅之净称"外净"；二禅之净以舍弃内垢觉观为特点，故将二禅之净称"内净"。其二，依心而谓内净。身归属于外，心归属于内。初禅之净以身为主，兼令心净，故将初禅之净称为"外净"。二禅之净以心为主，兼令身净，故将二禅之净称为"内净"。

第二，喜支：是二禅进入以"喜"为主的心理活动或状态。当内净支得以充分深化发展，则心生喜支及其相应功德。喜是一种"深心自庆，悦豫无量"的胜妙心态，故喜支对发展身心轻安别具意义。

第三，乐支：是二禅进入以"乐"为主的心理活动或感受状态。当喜支得以充分发展，则由"喜受"转依为"恬憺悦怡，绵绵美妙"的"乐受"，从而生成乐支。初禅、二禅皆有喜乐，二者有何迥异？初禅喜乐因离断五欲五盖所发，故称其为"离生喜乐"。又因初禅喜乐由定心进行觉观所生，与身根相应，故其性质粗陋。二禅喜乐因净定所发，故称其为"定生喜乐"。又因二禅喜乐与意根相应，故其性质细腻美妙，胜于初禅。

第四，一心支：是二禅进入以"一心"为主的心理活动或感受状态。基于乐支充分发展，乐受活动渐次止息，于是禅心进一步转寂。斯时，既不攀缘禅内喜乐，又不趋求定外思维，此种泯然寂静心态，即称"一心"。在二禅分支中，内净为对治支所属，喜、乐为利益支所属，一心为自性支所属。

(3)二禅功德：二禅亦具离过、善心两种功德。前者由舍离觉观所生，后者主要依四支所得。此外，诸如禅支深浅、进退、体用、因果等，悉类初禅所解，此不广说。

俟俱足成就二禅调身、调息、调心三项证相后，即可进一步修证高一级的三禅近分定法。

第四节　三禅

三禅包括三禅近分定与三禅根本定，分述如下。

一、三禅近分定修证法

修证三禅近分定以二禅为基础。该定亦由三调所组成。

(一)调身

1．修法　三禅近分定调身之法俱同欲界粗住心法的调身修法。

2．证法　三禅近分定调身证法以“身如薄雯、云影相参”为所证标准。此项规范要求，是在二禅“身相如云，飘然自得”调身标准基础上的发展。

（二）调息

1．修法　三禅近分定调息之法，基本同于欲界粗住心法的调息修法。

2．证法　三禅近分定调息证法以“缥缥渺渺，幽幽冥冥”为所证标准；此项规范要求，是在二禅“调细致微，默然任运”调息标准基础上的发展。

（三）调心

1．修法　三禅近分定调心之法，基本同于欲界粗住心法的调心修法，此不赘述。兹略出六行厌欣对象和四句推检内容。实施六行之法，即以二禅第五默然心观想二禅、三禅二地色心二法。明晰二禅有苦、粗、障三过；笃信三禅具胜、妙、离三德；从而生起厌下欣上之力，并借此念力，转舍踊动大喜，转得遍体妙乐，以成就三禅近分定。

须知二禅亦有贪、痴、慢三惑。惑分九品，品品三假。何谓二禅三假？以贪欲而言，内净法尘与意根相合，此即谓二禅因成假；内净心念相续不断，此即谓二禅相续假；内净待初禅不具，此即谓二禅相待假；二禅三假之惑，若不推检破之，则随禅受生，障碍禅定发展。依法推检三惑，其执性即薄，乃至调伏断离。破一品如是，破九品亦然；破一惑既尔，破诸惑亦然。破二禅事障，证入三禅近分定，破二禅性障，证入根本三禅。

2．证法　三禅近分定调心证法以“心自澄静、喜受寂然”为所证标准；此项规范要求，是在二禅“无觉无观、内净心喜”调心标准基础上的发展。《渐次止观》云：“心自澄静，即是三禅未到地。”二禅内净所发之喜，粗犷涌动，扰动定心。既晓知喜过，则二禅大喜自谢。于是自觉禅心进一步细转，渐次澄静。当达“不加功力，净定自持，心相湛然，细喜寂然”之境。即证得三禅近分定相。

俟俱足成就三禅近分定调身、调息、调心三项证相后，即应进一步修证高一级的三禅法。

二、三禅根本定修证法

修证三禅以三禅近分定为基础。三禅列于二禅之后，故名三禅。根本三禅，不依内外（指不依内在喜乐感受和外在缘境思维），遍乐俱发，故又名“乐俱禅”。三禅亦由三调所组成。

（一）调身

1. 修法　三禅调身之法，俱同欲界粗住心法的调身修法。

2. 证法　三禅调身证法以“身相如影，隐而映融”为所证标准。此项规范要求，是在三禅近分定“身如薄雯、云影相参”调身标准基础上的发展。《止观论》云：身“同如影相，是三禅。”

（二）调息

1. 修法　三禅调息之法，基本同于欲界粗住心法的调息修法。

2. 证法　三禅调息证法以“杳杳匿踪，若存若亡”为所证标准。此项规范要求，是在三禅近分定“缥缥眇眇，幽幽冥冥”调息标准基础上的发展。

（三）调心

1. 修法　三禅调心之法，基本同于欲界粗住心法的调心修法。

2. 证法　三禅调心证法以“舍喜受乐，融融美妙”为所证标准。此项规范要求，是在三禅近分定“自心清澄，喜受寂然”调心标准基础上的发展。通过不受、诃责、观析、穷检等法，断二禅事障证入三禅近分定。在此定基础上，泯然一转，尽舍喜受，不依内外，默然亦谢。于是定心与妙乐俱发，而证根本三禅。三禅证法包括发相、支分、体用、功德等内容。

（1）三禅发相：近分定得以充分发展，当达“任运自然，泯然入定，湛湛寂寂，与乐俱发”境界，即谓三禅发相。在三禅近分定中，尚无乐定生起，故根本禅胜于近分定一筹。

（2）三禅支分种类：三禅具有舍、念、智、乐、一心五种支分。

第一，舍支：是三禅进入以“舍”为主的心理活动或感受状态。舍为舍离二禅内喜之谓。又说舍为离弃二禅苦、粗、障三过之谓。总之，三禅之舍，乃是一种与善法相应的心所活动，它具有令心“离众偏颇，心平等性，无执无著，安住寂静”等作用。此舍实为良性心理活动，而由行蕴所摄，故又命名为“行舍”。必须明确，此舍有别于受蕴所摄的“受舍”。在禅学中，舍的种类繁多，诸如，置身于六尘，不起情欲的“六支舍”；不持行法，任运进达的“精进舍”；不苦不乐，无所感受的“二受舍”；不求上定，清净无为的“禅定舍”等等。

第二，念支：是指三禅进入以“念”为主的心理活动或感受状态。念支属于精细胜妙的忆念活动，故又称其为“忆念支”。三禅念支起有“祛邪除妄，舍相入实”的功用。《观经·疏》云：“舍相入实，名为正念。”一言蔽之，三禅念支，既可发展舍支的静心效应，又可促进智支的正智作用。

第三，智支：是三禅进入以“智”为主的心理活动或感受状态。智是善巧操作六行、四句等法，迅疾离舍二禅苦、粗、障三过的活动过程。智支以不痴

为相(体性)、以推度为味(作用)。巧运智支,既能离断二禅大喜,又可摒弃三禅妙乐,从而把禅定推向深妙境界。

第四,乐支:是三禅进入以“乐”为主的心理活动或感受状态。三禅有不遍身乐及遍身乐之分。前者称为“快乐”,后者称为“乐受”。修者须知,快乐性质粗犷并可引发如下三种过失。

其一,沉没过失:三禅定多慧少,则偏于暗;于是乐力浅薄,引发昏沉。其时若能运作策进之法,沉没过失即得克除。

其二,浮动过失:三禅定少慧多,则偏于明;于是乐力踊动,引发掉举。其时若能习练三昧之法,浮动过失即得对治。

其三,贪昧过失:三禅定慧均等,则明暗适中,于是乐力绵细,引发禅昧。其时若能修持上乐之法,贪昧过失即得舍弃。

初入三禅,上述三种过失司空见惯,且危害昭著。所以修者必须提高防患意识和掌握治患技巧,只有这样,才能保证不遍身乐顺利过渡到遍身之乐。遍身乐即身心内外俱乐之谓。即其乐在外,遍布体表毛窍;其乐在内,浸润五脏六腑;其乐在身,透彻扶尘五根;其乐在心,漫溢七情六识。三禅以“遍身妙乐”为特征,以“不依内外”为特点。进入三禅,五根业已不受外界刺激,当然亦不起欲界染情浊识。既然如是,为何《渐次止观》中又有三禅“情得通悦”之说呢?这是因为,身乐既满,则乐与意根相应,故而兼令清净情识悦豫。

三禅妙乐胜于二禅,尤优于初禅。初禅之乐,由离断外尘所发,故粗劣动心;二禅之乐,由调伏内垢所生,故浅薄扰心;三禅之乐,由舍弃内喜所得,故绵密娱心。总之,三禅之乐美妙殊胜,乃“世间第一妙乐”。

第五,一心支:是三禅进入以“一心”为主的心理活动或感受状态。一心即由受乐而转向内验寂静之谓。因此,一心支可将禅定推至深妙层次。

在三禅中,舍、念、智三支为对治支,乐支为利益支,一心支为自性支。又因舍、念、智三支对禅定发展起有促进作用,故亦有将三者列为方便支,将乐、一心二支列为证支。更因舍支基于离断下地所立,而念、智、乐、一心四支,则依三禅本地所发,故将前一者列为下地支,将后四者列为本地支。

(3)其它:有关三禅体用、因果、进退、深浅、功德等内容,俱类前述,此不广说。

俟俱足成就三禅调身、调息、调心三项证相后,即应进一步修证高一级的四禅近分定。

第五节　四禅

四禅包括四禅近分定与四禅根本定，分述如下。

一、四禅近分定修证法

修证四禅近分定以三禅为基础，当三禅发展至纯熟阶段，并达到入定、住定、出定三自在境界，即是由三禅步入四禅近分定的最佳时机。该定修证亦由三调所组成。

（一）调身

1. 修法　四禅近分定调身之法，俱同欲界粗住心法的调身修法。

2. 证法　四禅近分定调身证法以“身如淡影，影像相参”为所证标准此项规范要求，是在三禅“身相如影，隐而映融”调身标准基础上的发展。

（二）调息

1. 修法　四禅近分定调息之法基本同于欲界粗住心法的调息修法

2. 证法　四禅近分定调息证法以“息相恍惚，奄奄欲断”为所证标准；此项规范要求，是在三禅“杳杳匿踪，若存若亡”调息标准基础上的发展。

（三）调心

1. 修法　四禅近分定调心之法，基本同于欲界粗住心法的调心修法，此不另赘，兹仅略出六行厌欣对象和四句推检内容。实施六行法，即以三禅第六默然心，对三禅、四禅上下两地的色心二法作如下观想。

其一，三禅乐定，“一心所发，勤求所得”，故为“苦”。

其二，四禅净定，“无苦无乐，舍受清净”，故为“胜”。

其三，三禅乐定，“融融娱心，生著起贪”，故为“粗”。

其四，四禅净定，“不染不垢，大种转胜”，故为“妙”。

其五，三禅乐定，“生灭相续，患得患失”，故为“障”。

其六，四禅净定，“心平等性，脱释色笼”，故为“离”。

修者若能如上观想，则渐次明晰三禅苦、粗、障，笃信四禅胜、妙、离。从而生起厌下欣上念力，并借助此念力，令三禅谢灭，四禅生起。

须知，三禅亦有贪、痴、慢三惑，惑具九品，品品三假，故亦当以四句慧观破之。破除三禅事障，证入四禅近分定；破除三禅性障，证入根本四禅。

2. 证法　四禅近分定证法以“不著乐受，心澄不动”为所证标准，此项

规范要求，是在三禅“舍喜受乐，融融美妙”调心标准基础上的发展。《渐次止观》云：“心无散动，即四禅方便定”。

俟俱四禅近分定调身、调息、调心三项证相后，即应进一步修证高一级的四禅。

二、四禅根本定修证法

修证四禅以四禅近分定为基础。四禅列于色界四种根本禅定之末，由第四心所生，故名。四禅是色界的最末禅位，进入该禅标志着禅定功夫已达相当高的层次。所以，当证得四禅再修无色界四定或其它深妙禅定，皆可获得成就。显然，第四禅乃为诸善法根本。四禅与“无苦无乐，微妙舍受”俱发，与舍根相应，故四禅又称“舍俱禅”。四禅定心空明静笃，证入此禅，即使历境对缘，其心亦安然自住，不为妄情所动，故四禅又称“不动定”。四禅修证亦由三调所组成。

(一)调身

1. **修法**　四禅调身之法，俱同欲界粗住心法调身修法。

2. **证法**　四禅调身证法以“身若镜像，至虚若空”为所证标准。此项规范要求，是在四禅近分定“身如淡影，影像相参”调身标准基础上的发展。《止观论》云：身“同如镜像，是四禅。”

(二)调息

1. **修法**　四禅调息之法基本同于欲界粗住心法调息修法。

2. **证法**　四禅调息证法以“出入息断，唯清唯虚”为所证标准。此项规范要求，是在四禅近分定“息相恍惚，奄奄欲断”调息标准基础上的发展。《渐次止观论》云：“出入息自断，以清净微妙舍而自庄严，入第四禅。四禅息相，恰似清风无踪，犹如影像无迹”。于是后天“幻息”止息，先天“慧息”逢生。

(三)调心

1. **修法**　四禅调心之法基本同于欲界粗住心法调心修法。

2. **证法**　四禅调心证法以“舍离苦乐，自心清净”为所证标准。此项规范要求，是在四禅近分定“不著乐受，心澄不动”调心标准基础上的发展。《渐次止观论》云：“独四禅有离忧喜苦乐之过。”“心不依善亦不附恶，正住其中。”修者成就四禅近分定后，精进不止，厌弃乐法，一心不受，则入深妙四禅。四禅证法包括发相、支分、功德等内容。

(1)四禅发相：四禅近分定继续发展，当达“豁然明朗，清清净净，安安稳

稳,出入息断"境界,此谓四禅发相。其发相与舍俱生,故四禅"无苦无乐,无著无染,绝诸乱想,犹如空虚"。其定心好比明镜无垢,恰似静水无波,因此,定心处于"没有事用,了无忧喜,正念坚固,不依善恶"景态。

尽管四禅乃色界登峰造极之功,然而并非全然无色。四禅以"若干色灭"为特征,若干色灭是指三色中的部分色灭,而不是三色俱灭。修者须知,若干色灭,还是三色俱灭,乃为区分"四禅"与"空定"的重要标志。三色即指"可见有对色"、"不可见有对色"和"不可见无对色"。"可见"即眼目可见之义;"对"即对碍之义,它相当于物质。所以,可见有对色,乃泛指可以眼见的有形物质,诸如青山绿水、花草树木等。以此理推之,不可见有对色,则指具备物质属性而不可眼见的事物,诸如声、香、味、触等境界及眼、耳等六根。不可见无对色,即指既无物质属性,又不可眼见的心理活动

由禅心生起与五境相关的精神现象,佛学称其为"无表色"。因为无表色乃由四大生成的人体所产生,故亦将其列入色法范畴。

证入四禅,则若干色灭,净色得以成就。净色是发展和深化禅定的重要因素。鉴此,修者务须晓知净色概念、属性和内涵。净色即指青、黄、地、水诸色。净色是包括四无量心、八胜处、十一切处等禅中色法在内的一切色相生起的基础。就是说,如果没有净色,那么一切色相则不得纷呈,故称净色是诸色之本。净色犹如镜体,即净色存,则显现诸色,镜体在则映照万象。净色萌芽于初禅,成就于四禅。就不说唯入四禅,净色始臻完善,而达极净品极(净色分不净、尚净、净、极净四品极)。总之,净色既是显现诸色的根本依据,又是四禅的本质特色。净色,"光明洁净,无形无质,超然尘上,殊胜美妙"。故当四禅成就净色时,则现"明净光耀,普照十方"景相,从而引发深妙三昧,感昭无量功德。

(2)四禅支分种类:四禅具有舍、念清净、不苦不乐、一心四种支分。

第一,舍支:是四禅进入以"舍"为主的心理活动或感受状态。"舍"乃舍离三禅妙乐而无悔无憾之谓。舍是一种良性心所活动,是促进禅定深化发展的决定因素。当然,舍并非四禅所独有。在前述诸禅中,亦皆具舍的内容。诸如,欲界定舍五盖证入初禅,初禅舍觉观证入二禅,二禅舍内喜证入三禅,三禅舍妙乐证入四禅。

第二,念清净支:是四禅进入以"念清净"为主的心理活动或感受状态。念清净支即"舍离染法,清净照了"之谓。四禅念支唯善唯妙,此支"但念清净,不敢旁骛",故名。必须明确,深妙禅心的忆念状态,乃与世人常心的苦思

冥想活动有着本质的不同。前者以“无念”为性体，以“有觉”为功用。后者以“有念”为特质，以“缘虑”为行业。“无念”相对“有念”而言，“有觉”相对于“失念”而说。总之，无念、有觉，则保禅护定；有念、失念，则败禅坏定。何谓“无念”？无念是指不存虚妄分别之想，但有“通达真理”之念。何谓“有觉”？有觉是指不具受纳六境之觉，唯有“正知入理”之察。当然，觉察禅中未散、将散、已散之心，亦当属有觉范畴。修者须知，无念有觉乃是禅定须臾不可离的心理要素。禅定若不具“无念”要素，那么尽管“定法持心，清彻净莹”，亦不过为“憨然而住，浑然凝止”的细相沉没。同样禅定倘不备“有觉”要素，那么纵然“观心晰晰，历历分明”，亦只能是“惺惺有余，寂寂不足”的细相掉举。何谓有念、失念？简而言之，前者即妄念掉举之谓，后者即心昧沉没之谓。有念（掉举）、失念（沉没）乃是修禅的两大通病。有关掉举、沉没概念、分类等问题，已在本书的《虚明功正功修证法》中述及，兹仅略明其害。掉举、沉没乃是阻挠禅定深化发展的两大障碍。掉举动摇“心住一境”（定），沉没遮蔽“明了所缘”（观）。掉举易知，沉没难觉；尤其细相沉没，更是防不胜防。克除掉举、沉没之法，唯“念支”独具胜妙。是故，念支既是四禅的必备心理特征，又是深化禅心的重要保障。

第三，不苦不乐支：是四禅进入以“不苦不乐”为主的心理活动或感受状态。不苦不乐同受舍相应。因此该支属于心识感受状态。

第四，一心支：是四禅进入以“一心”为主的心理活动或感受状态。四禅引发“不动定”，从而生起“心对众缘，巍然不动，不染不著，寂然明净”的心态，此即谓一心支。

在四禅中，舍、念清净二支为对治支，不苦、不乐二支为利益支，一心为自性支。

（3）四禅功德：四禅有离过、善心二种功德。四禅离过功德，乃指离“忧喜苦乐”过患所获的清净“舍受”功德。善心功德，具类前释。有关四禅体用、因果、进退、深浅等问题，类前所解，不作广说。

四禅善根深厚，胜于前述诸禅。在四禅基础上再修六神通、四空定及出世灭尽定等大法，皆可如意通达，迅疾成就，故此，誉四禅为世间真实胜妙禅定。

俟俱足成就四禅调身、调息、调心三项证法标准后，切莫浅尝辄止，固步自封，而应发扬“锲而不舍，金石可镂”的精神，进一步修证高一级的四空定法，以夺取出神入化之旷世奇果。

（下接第二册第三章）

第九篇

特异功能与特异功能开发术

田宏计

中国气功科学研究会理事长张震寰同志指出:特异功能现象,“久已成为世界范围的热门话题。多少年来围绕着这些奇异现象,科学界和理论界进行了多次激烈的论战。”我们认为,在特异功能尚处于论战、争鸣的今天,尤其在缺如特异功能科学理论指导和缺乏正确实践经验的情况下,对特异功能开发应取慎重态度。实践证明,特异功能开发存在着难点,所以至少目前对特异功能开发不应持乐观态度。有人宣称业已发明创编出开发特异功能最捷便、最有效的方法。对待这样旷世之举,既应抱以祝贺的态度,又须投以审慎的眼光。因为这种“旷世之举”往往没有进行科学实验和通过专家严格审定就公诸于世的。

此外,接受特异功能开发训练者必须克服两种偏颇。一是因为持有“煊赫于世,炫耀于人”的动机而误入“旁门左道,损功败德”的歧途。二是由于抱有“急于求成,一蹴而就”的奢望而陷入“盲目追求,走火入魔”的误区。因此,对开发特异功能抱以正确、科学的态度则显得至关重要了。

第一章 人体科学与特异功能

经国家科学技术委员会批准，我国于 1987 年 5 月 3 日成立了中国人体科学学会。著名科学家钱学森教授指出："人体科学究竟是什么？在我们的思想中，人体科学是现代科学技术体系中一个大的部门。它包括人体特异功能，也包括气功的科学，也包括中医理论，还包括有其它方面的科学技术。"

第一节 人体科学

人体科学这一现代科学技术体系中的"大部门"，它可以和自然科学、社会科学等量齐观，相提并论。人体科学有着广阔的发展前途，基于人体科学研究的深入开展，必将导致一场新的科学革命。

一、人体科学含义

人体科学是研究人的科学。这种说法尽管概括了人体科学的研究对象，然而因其过于概念化，抽象化，所以反映不出人体的基本特征。当然，它就不是确切、科学的定义。那么，人的基本特征是什么呢？人是客观现实的存在物，它至少具有三方面的特征。其一，自然性：人渊源于自然，人的机体功能和生命活动都是自然界长期发展的产物。其二，社会性：人不仅是自然界长期发展的产物，而且是社会的产物。人是自然属性和社会属性的统一体。若从人的本质规定性上来讲，则是社会属性，而不是自然属性。其三，意识性：人是有意识的生命体，只有具备意识性，人才能进行有目的、有计划的能动劳动。这种劳动既是人类形成与发展的动力和源泉，又是社会形成与发展的动力和源泉。由于人是自然、社会、意识相统一的生命实体，因此，人体科学原则上是研究包括自然性、社会性、意识性在内的人体诸要素及其相互作用规律的科学。

人体是一个多层次开放的巨系统。正因如此，人体科学的任务，既要研究人体不同层次的结构与功能，又要研究客体与主体间的物质、能量和信息交换过程。

二、人体科学研究方法

历史赋予人体科学的使命，要求从多维的广度、本质的深度去研究探索人体这个多层次、多功能、开放的、非线性的庞大复杂的巨系统。所以，人体科学的研究任务任重而道远。

开展人体科学研究，要以辩证唯物主义思想作指导，以现代科学技术为方法。钱学森指出："这里应特别强调的是：要用马克思主义哲学为指导，正如上一节指出的：人体科学中所讨论的问题，都关系到物质与精神，客观与主观，大脑与意识的辩证统一的研究。在这样一个复杂的问题里边，如果我们不用马克思主义哲学为指导，不用辩证唯物主义，我们准要犯错误。"

人所共知，科学的不同学科，都有自己特有的研究对象、理论和方法。于是各门学科之间出现了人为的鸿沟，这种"鸡犬之声相闻，老死不相往来"的研究风气，颇碍科学研究的进展。世界本是一个完整的统一体。以主体之人与客体自然而言，人体一方面要不断同环境进行物质、能量和信息交换，另一方面又随着环境诸因素的变化而作出一系列适宜反应。如果说新陈代谢是生命的基本特征，那么，机体反应则是生命活动的基本表现形式。显然，人体与外在环境乃是一个完整统一的有机整体。此外，从微观结构上来讲，人体与自然界无生命客体之间并无畛域之分，因为它们都由同样的化学元素、原子所构造。总之，包括人体在内的物质世界乃是不可二致的统一整体。基于这种事实，现今科学研究应当一改以往贯用一种方法研究一种对象的故辙，而采取一法研究多种对象或多法研究一种对象的整体化研究格式。

在二十世纪，科学一方面继续分化，各学科的研究对象越来越专门化。另一方面，科学综合研究不断加强，而形成整体化趋势。由于学科间距离日趋接近和学科间界限日益模糊，于是，种种边缘科学犹如雨后春笋般地应运而生。

人体科学从生命科学中脱颖而出。然而，作为研究生命现象的还原论和生机论，同样是研究人体科学的基本方法。还原论立足于分析，把整体事物的复杂运动，逐级还原为组元构件的简单运动。依据还原论观点，人体的心理活动，当归结为生理运动，对后者又逐级还原为系统、器官、组织、细胞、亚细胞组织乃至生物大分子；确认生物大分子的构造与功能，决定着个体生命活动。如果继续还原，那么生物大分子的构造与功能，则取决于原子的性状与行为。再进一步分析，后者又归结为构成其本身的基本粒子运动。于是把

人的生命活动，最终还原为基本粒子运动。生机论突出生命的生机特性，认为生命体自身存在着独立于物理、化学运动之外的特殊规律，从而在生命体和非生命体之间人为地划出一条不可逾越的鸿沟。科学实验证明，还原论和生机论既有对的一面，又有不全对的一面。如果按照还原论的观点，把整个机体还原为各种组元构件，把生命活动归结为基本粒子运动，那么岂不混淆了生命与非生命界限而变得毫无意义。同样，假设依照生机论见解，把生命活动超然于非生命活动之上，这样建立在物理、化学运动基础之上的高级生命运动岂不成了空中楼阁而变得荒诞无稽。

必须明确，物理、化学、生理、心理等学科都是研究人体科学不可缺少的基础学科。进行人体研究应在天人相应整体观指导下，采取科学全新的方法论：即采用基础科学和系统论、信息论、控制论等新兴学科相结合的方法，运用主客分离的科学实验和主客合一的直观内省方式开展多层次全方位的综合探索。当知，在涌现出来的大量超常现象面前，迫使科学处于被动地位。日本学者井村宏次在《史实觅真》一书中写道："今天，无法解释超技术的现代科学其缺陷日益明显，已经有很多科学工作者预感到了新科学体系的萌动。"的确，不少著名科学家认识到现代科学的局限和缺陷。英国著名物理学教授波恩博士认为：典型模式的科学已经走进危险的"死巷"。科学是探索外宇宙（指大自然）和内宇宙（指人心身）的主要方法，而不一定是唯一的方法，在对后者的探索中，尤其是这样。就是说，业已肯定现代科学是研究外宇宙的有效方法，然而尚难肯定它同样是研究内宇宙的有效方法，更不要说是独一无二的方法了。实践证明，佛教崇尚的修禅直观体验，乃是探索内宇宙的重要方法。科学巨匠爱因斯坦极重视直观体验的实用价值。爱丁顿指出："宗教的正面的证据来自神秘体验，这种体验值得尊敬。"当然佛教主客统一的直观方法，必须和主客分离的科学实验方法互为补充，不可肯定一方，否定另一方。

第二节　特异功能概述

特异功能现象的存在，由来已久，然而，对其进行系统、全面的科学研究，则只是近百年的事情。特异功能涉及到"超感官知觉"、"意念致动"等现象，由于它富有神秘色彩，人们称其为"心灵学"或"超心理学"。特异功能现象向现代科学和既定理论提出了挑战，基于这种原因，引起诸多先行科学工作者的青睐。正如

钱学森教授所说:"最引人注意的,最能吸引我们的,是人体特异功能。"

一、特异功能含义与分类

(一)人体特异功能含义

顾名思义,人体特异功能是指人体异乎寻常的功能活动。

特异功能有狭义、广义之分。根据目前国际上惯用的解释,狭义的特异功能是指一切"超感官知觉"和"意念致动"现象。超感官知觉即以超出感官机能的特异方式获得有关人或事物信息的活动过程,诸如遥视、心灵感应等等。意念致动即没有任何外显性物理运动参与仅凭精神作用而导致物体结构或状态改变的过程。在日常口语中,常把特异功能称为特异现象,然而,二者又是内涵迥异的两个概念。英国学者奎内斯指出:"特异功能涉及一切超感官知觉和意念致动形式。"特异现象除包括超感官知觉、意念致动外,又包含离体感受、流转现象、临终视觉、思维照像等内容。这就是广义上的特异功能。

(二)人体特异功能分类

目前对人体特异功能尚无统一的分类标准和方法。通常依据其形成原因、表现方式和功能特性进行分类。

1. 依形成原因分类　一般分为两种基本类型。一是与生俱来型,二是后天获得型。佛教将前者称"报得"性特异功能,即先天性特异功能。将后者称为"发得"性特异功能,即通过后天训练(包括气功、瑜伽、禅定、催眠等训练)或经特殊事件所诱发出的特异功能。人们常把特异功能视为人体的固有功能,所谓发得性特异功能只不过是人体固有功能的继发再现活动。有的学者则对此持有异议,认为相当多的特异功能现象,乃是通过后天学习获得的崭新机能。

2. 依表现方式分类　分为自发型和实验型两大类型。自发型是指日常生活中在无意识状态下所发生的"特异功能调节作用反应"。所以又把自发型称为"生活中的特异功能"。实验型是在有意识状态下进行实验所发生的特异功能现象,即所谓的"实验室中的特异功能"。生理学家埃伦伍德在《特异功能现象和大脑研究》中指出:"我们有必要先考虑一下特异功能事件的两种基本不同的类别:自发的和实验的,或是说生活中的特异功能及实验室中的特异功能。"

3. 依功能特性分类　分为特殊感觉型(内收型、超感官知觉型)和施加

影响型(外放型、意念致动型)两种。前者表现为人体接受信息的特殊功能，即不借助人们所熟知的感受器官行为而获得信息的功能。后者表现为通过意念对事物施加影响的功能。前苏联世界闻名心理学家卢里亚教授和其他三名著名心理学家联名在《哲学问题》杂志上发表了《特异功能是虚构还是客观存在》的文章。作者认为某些"超心理学现象的确发生过，但是，使人难以承认其存在的主要障碍在于，我们对于发生这些现象赖以存在的基础一无所知。""在属于心灵学范畴的现象中，既有那些由故弄玄虚、假充内行的人想象出的'超自然'现象，又有那些无法用心理学和物理学理论解释，但又确实存在的现象，这两者应加以严格地区分。对于前者应剥去它神秘的面纱，露出它的真面目；对于后者应继续研究并与相关学科紧密联系在一起，如心理学、生理学、生物物理、医学和其它学科"。对于特异功能分类问题，四位教授在其共同撰写的长篇论文中写道：

"当代许多心灵学家认为，这种特殊的感觉形式有以下几种表现：

心灵感应——即在发送者与接收者之间进行的思维信息传递交流。心灵感应最基本的含义就是感觉另一个生物体所处的状态。两人之间的信息传递不需要感觉器官参加。

遥视——即对某一现象、事件或物体的超感官知觉，是没有感觉器官参加的信息交流。

预知——是遥视的一种特殊情况，即在获取有关未来信息的基础之上，预言将来的事情。这种效果是推理所达不到的。

魔杖探测(也称作生物物理效应)——借助天线(弯曲的电线或树枝等)探测地下水源、矿藏、洞穴以及其它物质。

超自然诊断——不与病人接触，诊断病情。在通常情况下，上述这几种感觉形式统称为超感官知觉(ESP)。

生物体对自然界的影响可分为以下几种形式：

意念致动——人通过意念作用于周围客观事物，例如影响生物体在生长过程中正常的生物电流活动，以及各类物体在空间所处的位置(物体的重量不能太重)。

思维照相——这是意念致动的一种特殊形式。具有这种功能的人只要眼睛盯住镜头，他脑中的图像便会留在胶卷上(实际上这一形象并未出现)。

超医学——它是与心灵学极为接近的一个研究领域，内容包括一些无法解释的治疗方法，例如，将手放在病患处治病、心灵感应治疗(治疗者与病

人不进行交谈、没有直接接触，有时两者相距很远），还有其它的种种疗法。”

依据特异功能属性，佛教将其分为三身四智、五眼六通等类型。这里只简要谈谈六通问题。我国著名学者任继愈教授主编的《宗教词典》中列有六通条目。其全文为：

梵文 Abhijñā 的意译，亦译“神通力”、“神力”、“通力”、“通”，佛教名词。指通过修持禅定所得到的神秘灵力。谓佛、菩萨、阿罗汉有“五神通”（五通）或“六神通”。（1）神足通，也作“神境智证通”、“神境通”、“身如意通”、“身通”等，谓身能飞天入地，出入三界，变化自在；（2）天眼通，也作“天眼智证通”、“天眼智通”，谓能见六道众生死此生彼，苦乐境况，见一切世间种种形色；（3）天耳通，也作“天耳智证通”、“天耳智通”，谓能闻见六道众生苦乐忧喜话言及世间种种声音；（4）他心通，也作“他心智证通”、“知他心通”，谓能知六道众生心中所念之事；（5）宿命通，也作“宿住随念智证通”、“宿住智通”、“识宿命通”，谓能知自身一世二世三世乃至百千万世的宿命及所作之事，亦能知六道众生的宿命及所作之事。再加“漏尽通”，合为“六通”。“漏尽通”也叫“漏尽智证通”，谓得此即断一切烦恼惑业，永远摆脱生死轮回。《俱舍论》卷二十七：此六通“慧为自性”（以慧为体），前“五通”通过修四禅而得，凡夫（异生）亦可达到，第六通只有“圣者”（阿罗汉与菩萨、佛）可得。《大智度论》卷二十八称，菩萨得五通，佛得六通。《成实论》卷十六谓，外道亦可得五通，有所谓“五通仙人”云。

援引晓示，六通第一通的神境智证通，又名“神境通”、“神足通”、“身如意通”。须知，不同异名，各有其特定内涵。其一，神境通：“神”指玄妙莫测；“境”指森罗万象；“通”指随心如意。所以“神境通”即任意改变客观事物运动或状态的特异功能。其二，神足通：即自身随意飞天遁地、穿山入海等特异功能。其三，身如意通：即任意变化自身形态的特异功能。显然，神境智证通相当于当今所谓的“意念致动”特异现象。

援引晓示，六通第二通的天眼通，除表现有遥视、透视以及窥探微观世界功能外，尚能洞察来世六道众生的生死行为状态等现象。依据其产生方式，分为修得和报得两种类型。前者是指世人通过修习禅定，在肉眼凡胎基础上所修得的一种净眼功能。后者是指天乘人，由色界四大所造清净眼根所生就的净眼功能。《智度论》云：“于眼得色界四大造清净色。是名天眼。天眼所见自地及下地六道中众生诸物。若近若远，若粗若细，诸色莫不能照。是天眼有二种。一者从报得。二者从修得。”《大乘义章》云：“天趣之眼、故名天

眼”。《无量寿经》云:“天眼通达,无量无限。”天眼通属于当今所谓的“超感官知觉”范畴。

援引晓示,六通第三通的天耳通,能闻世间远近大小一切声响及六道众生语言。天耳通有修得、报得之分。前者是指世人通过禅定修习,基于定力增长,获得色界四大清净造色住于耳根所生发的特异功能。后者是指天乘之人,未经修炼先天生就的特异功能。《法界次第》云:“修天耳者,若于深禅定中,发得色界四大清净造色,住耳根中。即能闻六道众生语言及世间种种声音,是为天耳通。”天耳通属于当今所说的“超感官知觉”范畴。

援引晓示,六通第四通的他心通,能晓知六道众生所见所念。世人修习四禅定得以成就,则可证得他心智而引发他心通。《般若经》云:“他心通。能如实知十方沙界他有情类心心所法。谓遍知他贪瞋痴心,聚心散心,小心大心,寂静不寂静心,解脱不解脱心,皆如实知。”他心通属于当今所说的“超感官知觉”范畴。

援引晓示,六通第五通的宿命通,能随意晓知自身及六道众生前一世乃至千百宿世的所处状态及其所作所为。宿命通相当于当今所说的“超感官知觉”范畴中的溯知特异功能。溯知是对往事的一种“超感官知觉”形式。

援引晓示,获得六通第六通的漏尽通,则可断尽三世一切有漏(烦恼),从而跻身圣界。漏尽通虽可通过修习禅定获得,然而却为罗汉、菩萨、佛陀三乘圣人所独有。对世人而言,必须在修习世间禅的基础上再修出世禅方可获得。此通超越当今社会上所说的特异功能范畴,故为六通造极之功

二、特异功能论战

从根本上说,特异功能现象背离了世间行为经验,难以令人置信,于是特异功能究竟是否存在,自然成为论战的焦点。在这场论战中应持何种态度?对此,中国气功科学研究会理事长张震寰同志在《致读者》一文中明确表态:

“超心理学现象,或者说是人体特异功能现象,久已成为世界范围的热门话题。多少年来围绕着这些奇异现象,科学界和理论界进行了多次激烈的论战。……人体特异功能现象的有无及对这类现象的解释,始终成为论战的焦点……。

我们深信实践是检验真理的唯一标准,而真理则越辩越明,我们坚决为真理而斗争。科学实验就是一种极其重要的实践活动,它必将深化我们对自

然界和人类自身的认识,并不断增强我们征服自然的能力。回顾近千年来人类自然科学的发展,我们看到它每前进一步都要经历多么激烈的斗争。……”

他在文章中例举了哥白尼创立“日心地动说”的艰辛历程之后继续写道:

“这段往事至今仍激励着我们为科学进步而斗争,它也告诉我们,愚昧和专横对科学发展是多么有害;它也启发我们,对于学术上的不同见解只有通过讨论或争论来解决。‘压制学术界的自由讨论,是犯罪的行为’(毛泽东)。……自认人类已穷尽真理,或只须沿着前人开拓的路径走下去,其结果也只能使人类自己走投无路。千百年来,人类的新认识、新发现、新思想往往被当时一些人视为‘邪说异端’,但是历史将超越他们,这是无可回避的大趋势。”

在学术论战中应本着“百家争鸣,百花齐放”的精神,开展“各述己见,不为已甚”的自由讨论。即使涉及到对既定理论带有挑战性的敏感问题,反对者应当据理力争,以理服人。不宜在未得到证伪的情况下,急于抛出反科学的“桂冠”。当然,对那些以研究特异功能为名而行宣传封建迷信之实者,则另当别论。同样笃信者也不可采取“指鹿为马,强奸民意”的做法,把自己的经验、观点、信念强加于人。我们认为,面对大量特异功能现象,既不应否定特异功能现象的存在,又不可肯定所说的诸多特异现象都为客观存在;既不否定某些人具有特异功能,又不肯定所宣传的特异功能“明星”都是事实。如果说这是一种较现实的态度,那么它未必就是正确的态度。因为仅仅采取这种态度,还是远远不够的。只有依照心灵研究学家玛丽女士所说:“不为讥讽和敌意所动,同样也不受过分好奇心的驱使和任何先入之念的干扰。”以实事求是的精神,对特异功能现象进行严肃、认真地科学研究。即通过科学实验等实践活动去检验其真伪,只有这样才是正确的态度。

世界浩瀚,无所不包,宇宙玄黄,无奇不有。瀍密德勒在《遥视和心灵感应》中指出:“总之,我们不知道的事情太多了。”“还有许多有趣的问题有待去探索研究。”特异功能就是有待我们探索的未知领域。反对者基于特异功能现象有违科学常理和不能作出科学解释而否定其存在。而笃信者则以大量科学调查资料和科学实验证据为王牌,对置疑者予以回敬。笃信者认为,对特异功能现象能否作出所谓的“科学解释”并不重要,重要的乃在于它本身是否存在,只要存在,就是科学,就是真理 必须明确,坚持理论高于存在

的观点是错误的。物理学家D·F·洛顿在《特异功能研究和物理学》中指出:"因此,读者对这种倾向要有所警觉,即把理论推到高于事实的位置上,以致事实与理论的不一致却导致放弃事实,而不是怀疑已失效的理论。用这样的神学方法对于建立真正的科学方法来说是完全相违的,因为真理要求理论不断地做出调整,以适应于不断得到证实的事实,而不是相反。要充分认识到一切理论都不过是人类想象的暂时构型,人们承认这些理论总是暂时的,一旦积累起来的事实揭示了它们的不适应性也就宣告了它们的终结。因此,恰当的科学反作用就是研究当前承认的理论需要修改和替代的方面,以提出顺应于完全以特异功能现象为基础的理论来。"特异功能研究家英国学者奎内斯指出:"英国的超心理学研究会不仅是真实信息的可靠提供者,而且是一个具有高度批判精神的机构,在英国和海外都享有很高的知名度。"心理学家比洛夫在《特异功能研究和心理学》中写道:"尽管不可避免地有大量欺骗混杂其中,但不断出现的特异功能现象是不容忽视的。同时,某些最为惊人的事实是物理现象,它向物理学家们提出了特殊的挑战,值得注意的是19世纪心灵研究会的许多最为出色的会员,实际上是一些物理学家,如:威廉·巴雷特、威廉·克鲁克斯、奥利弗·洛奇和洛德·雷利,这里提到的只是些最为知名的。"他有意提醒人们,当知笃信者并非是没有头脑的乌合之众,相反,许多却是具有真知灼见、英才睿智的知名科学家。出于这种背景,于是人们就很容易联想到:笃信者所拥有的调查资料和实验结果或许不是无稽之谈或信口雌黄吧?尤其对诸如象巴林顿所举有关威利等人特异功能的情况,即心灵学研究者,分别"在德国和奥地利对他们进行了研究之后,由100名科学家和身居显位的公民签署一份文件,证明威利的远距离致动(不用触及物体而使其运动)能力"之类的实例,若轻率地予以否定,这不一定是客观、科学和公正的态度吧!

在这场论战中,究竟鹿死谁手呢?面对这些疑虑,向读者提供一些有关论战资料则实属必要了。限于篇幅,这里只简要介绍皮肤识字、自发意念致动和流转三方面的论战情况。此三种现象不但为人们所熟知,而且又具有代表性。

(一)有关皮肤识字现象的论战

皮肤识字是指通过手指等部位皮肤识别颜色、图象和文字的现象。前苏联罗莎是一位具有皮肤识字功能的驰名人物,1962年她曾因为展示这种功能受到精神病学家I·M·戈德堡博士的注意。以后卡塔吉尔教育学院心理

系讲师诺沃梅斯基开始对罗莎皮肤识字的功能进行研究，并把实验结果以《皮肤视觉功能》为题发表在具有权威性的《哲学问题》杂志之上。1962 年夏季，戈德堡博士把罗莎带到全苏心理学家学会召开的地区会议现场，在心理学家们的监视下，蒙住罗莎双眼进行表演实验。当场罗莎用手准确无误地识别出不同颜色的布料。美国学者埃本在《心灵战・皮肤识字》一书中写道：有关罗莎"特异功能的新闻一经传开，在苏联和全世界各国引起了强烈反响，模仿者有之，诋毁者也不乏其人。"莫斯科的《哲学问题》杂志持肯定态度，该杂志于 1964 年发表评论说："这个问题的提出以及寻找答案的开拓工作都要归功于苏联科学家。"而《文学报》杂志则以《是欺骗，还是新发现》为题发表了批评性文章，指出被蒙住双眼的罗莎依然有能从鼻梁两侧狭缝中偷看到物体的可能性。颇具名气的魔术大师克里斯托弗也认为"皮肤识字纯属蒙人的把戏"。他说："他们所用的那种方法在魔术师中间人人皆知。石膏并不象人们想象的那样能够紧紧地贴附在皮肤上，脸部肌肉的运动可以让贴在皮肤上的石膏轻轻松动。只要脸颊和鼻梁之间存在一点点空隙，被蒙住的双眼就可以从这个缝隙中窥视鼻尖下面的东西。如果受试者能够抓住时机不引人注目地抬一下头，便可扩大视野，看到更前的东西。"在心灵学评论家当中，坚持这种观点的大有人在，在他们中间具有代表性的人物就是美国数学家丁沃尔博士。针对反对者的抨击，富有科学意识的《青年科技》杂志社编辑部的编辑们则对罗莎进行了更严格的实验。他们聘请了国际知名科学家、苏联科学院院士克勃扎雷夫亲临现场，此外，为消除人们对实验的异议，还规定了严格的实验条件。他们说："只用双手蒙住她的眼睛，这显然是不够的。对用深色布做成的厚厚的绷带蒙住双眼，仍然不够，因此我们再次增大了实验的难度。"于是，实验人员使用一个不透光的盒子，上面留一个出气孔，套在受试者的头上。根据编辑们的报道，罗莎在这种情况下，仍然可以使用脚趾、胳膊肘准确地识字。罗莎的双眼被绷带蒙住，在她的眼睛和文章之间还放着一叠厚厚的、带封皮的报纸。在这样的条件下，实验得出了很有说服力的结果。亲眼目睹实验的著名科学家克勃扎雷夫博士把皮肤视觉和心灵感应并称为科学之谜。他不赞同一些科学家的态度，漠视这一事实的存在，甚至武断地斥之为骗术。权威的科学家克勃扎雷夫说："一个不能区别骗术与自然现象的人，即使他有机会依照自己的想法做实验，也没有资格自称是在进行科学的调查研究。"

(二)有关意念致动现象的论战

在对待意念致动这一问题上，笃信者和怀疑者之间，掀起了一场旷日持久地论战。严肃的特异功能研究者们为了进一步确定意念致动现象的真实性，除了对事件进行严格、认真的调查外，还开展了有关意念致动的严密实验研究工作。伊萨克斯在《意念致动》中写道："迄今为止，大多数意念致动的实验研究采用的均为目标系统。在正常情况下，这类目标系统按随机方式活动。意念致动的意图就是使这些目标以不太随机的方式活动"。虽然早期的实验方法存在许多缺点，但莱因教授强调这在早期探索实验中乃是在所难免的。在五十年代末和六十年代中，意念致动的研究进展缓慢。后来物理学家施密特公布了一些意念致动实验的结果，他用自己设计和制造的一个电子随机事件发生器进行实验。随机事件发生器一般与电子计算机联用来完成实验程序，并计算和分析实验结果。由于使用这种方法排除了被试者在实验过程中作弊的可能性，使实验更为严密；另一方面，计算机还能对随机事件发生器的输出信号进行检查，以保证事件是随机的。目前，随机事件发生器已在意念致动实验中广泛采用，再加上计算机——随机事件联合体的良好性能，使意念致动的实验研究得到了较为迅速的发展。施密特的第一架仪器使用放射性元素的衰变作为随机源。作为衰变产物的粒子发射或放射物是随机产生的，因而既无法对此做出预计，又无法采用物理手段对其施加影响。伊氏在《意念致动》中说：

"采用随机事件发生器的实验所获得的积极结果，使物理学家们对意念致动发生了兴趣。因为采用随机事件发生器的实验排除了作弊的可能性，使实验结果具有高度的可靠性，而且也不存在任何常规机械装置能对放射性衰变产生影响。采用随机事件发生器实验结果表明，人类能够按目前尚无法理解的某种方式在某一基本水平上去影响物质。"

最近，考克斯通过在微型实验室的实验获得了意念致动事件的现场胶片记录。这个微型实验室是一个可以上锁的玻璃柜，里面装有一些作为意念致动目标的物体，每个物体都与一个特殊的开关相连接，在受到意念致动作用时，这些开关可以完成下面一个循环：启动一架电影摄像机，打开照明灯光，拍摄在下一个循环周期时间内的意念致动事件的发生过程（通常为30秒）。微型实验室靠一把挂锁和一个特殊塑形的封蜡保护着。挂锁把微型实验室的门锁上之后，在上面涂一层环氧树脂胶，并把锁中的钥匙折断。这样，只有在把挂锁毁掉的情况下才能打开微型实验室。在这种情况下，摄影机拍下了意念致动施加于物体之上的明显的远距离意念致动效果以及物体间的

相互移动,物体沿实验室玻璃墙边移动和从原位上的消失过程。考克斯还在实验室中拍摄到了其他类型的意念致动效果。

在世界上曾经轰动一时的另一类意念致动效果就是使金属弯曲。第一位获得公众注意的表演者是位叫尤里·盖勒的犹太人巫师。当然,对尤里·盖勒的表演,人们持有异议。为此对其他特异功能者采用了更严格的措施:“把金属物放在密封的玻璃管内。”伊氏指出:即使这样“意念致动作用照样使金属物发生弯曲。”此外,实验者还在金属物上贴有敏感元件,这样做是为了严防人们以不同物理方式触及金属物。人所共知,在一般使金属弯曲的意念致动实验研究中,“无触”条件是一个重要标准,所以有了敏感元件则可以提高预防作弊和欺骗行为的可靠性。

J·B·哈斯德报告说:“他使用应变仪和灵敏的电桥放大器对意念致动使金属弯曲现象进行了持续的研究。”他指出:“在几米的距离之内,传送者的意念致动作用使金属物明显弯曲和伸展。”艾萨克斯曾报告说,他使用“群体拍摄”方法检验了大批观众,看他们是否有明显的使金属弯曲的意念致动能力或微弱的意念致动能力。他发现有5%的人具有或强或弱的使金属弯曲的意念致动效果。目前有关意念致动的争论仍在继续,据悉,在英国、美国、日本、澳大利亚等国所开展的意念致动研究工作也在进行之中。

(三)有关流转现象的论战

在令人瞩目的诸多特异功能中,最引人入胜、最扣人心弦的莫过于流转现象。流转是梵文Samsāra的意译,又译“轮回”、“轮回转生”等。流转是指第八识自相(内我)由已故者转生于新生命体的现象。如果此种现象确实存在,那么人们梦寐以求的“命根永生”则梦幻成真。从生物科学讲,作为自然生命的人,没有生就没有死,没有死就没有生。人们虽然不能永生不死,然而,长生不老却是人类有史以来一直向往的最美妙、最神圣的理想。基于这种原因,人们对流转现象的报告常常予以普遍关注,即使不是出于怕涉嫌封建迷信的自我防卫心理,而是完全发自科学信念由衷地对轮回之说抱以付之一笑乃至嗤之以鼻的人也并非无动于心。只是确认其为荒诞不经、无稽之谈才采取不屑一顾的态度。

美国生理学之父威廉·詹姆斯教授称死亡是蛰伏在人们美满、幸福、自由、快乐深处的“蛀虫”。不论是默默无闻的庶民,还是叱咤风云的英雄;不论是目不识丁的文盲,还是满腹经纶的学者,都领略过死亡蛀虫咀嚼心扉的痛楚。因此,人们既有畏惧死亡的潜在意识,又有反抗死亡的显在意识。美国著

名人类学家贝克尔在《反抗死亡》一书中表达其感慨：

“人的确是分裂的：他知道自己天生丽质，在自然界出类拔萃；然而迟早总要回归几英尺的地下，在黑暗中默默无声地腐烂和永远地消失。处于这样的窘境而又不得不在这种困境中生存下去是可怕的。”

的确，人们头脑中都存在着死亡幽灵游荡的轨迹，人人都希望长生，然而面对有生必有死的严酷现实，于是则出于无奈才不情愿地放弃这种奢求。有的学者指出：如果轮回转世属于客观存在，那么它将成为人们精神生活中的永恒主题，并发挥出难以估量的积极影响。近代许多科学巨人业已认识到，人对自身的认识尚相当浮浅，于是对有关人死后是否继续存在的问题则取审慎态度。

恩格斯在《自然辩证法·生物学·生与死》中指出：

“死亡或者是有机体的解体，除了组成有机体实体的各种化学元素，什么东西也没有留下；或者还留下某种生命的本原，即某种或多或少地和灵魂相同的东西，这种本原不仅比人、而且比一切活的机体都活得更久。”

请莫把恩格斯所说的或多或少和灵魂相同的“生命本原”理解为“灵魂不死”。因为即使果真人死后还留下生命本原，它也只能活的更久些，而并非永生。当然，更不能以此援引作为“永生不死”的论据。须知恩格斯是在“生就意味着死”这一前提下讲这番话的。佛教不立灵魂之说，然而，如果说恩格斯所指的人死后或者还留下某种生命本原，是或多或少和灵魂相同的东西，那么佛教所认定的“识”则是与灵魂基本相同的东西。

佛教流转以识的存在为前提，果真有识吗？这一作为特异功能论战的焦点问题至今仍在辩论之中。特异功能学者认为，“传达者”现象可以证明识的存在。应当说霍姆所展现的传达者现象是无懈可击的。然而，如果此类事件独一无偶，“那么他们提供的证据就必须被束之高阁，留待有更可靠的证人们带来类似的证据之后才能予以认定。”事件无独有偶，尤萨比亚·帕拉蒂诺她就是一位可以与霍姆媲美的和同样“受到来自欧洲一些国家的杰出科学家和专家的研究”。并取得既实属轰动、又令人置信的效果。所以，即使反对者，当亲眼目睹了他(她)们的展示之后，也出现了新的转机。巴林顿对这种转机作了令人信服的描述。他在《现代人体特异功能研究》一书中写道：

“最初持怀疑态度的隆布罗索在同某些高级同事一起研究了帕拉蒂诺之后写道：‘我为自己曾经顽固地反对所谓灵魂事实的可能性感到羞愧和悲哀。这个事实存在着，我是这个事实的奴隶。’生理学教授查尔斯·里奇特在

1922 年说道:‘直到我在米兰看到尤萨比亚之前,我一直绝对相信,克鲁克斯已陷入某种可怕的错误泥潭中。’奥乔罗维茨也有同样的看法,他象我一样懊悔莫及,并象我儿时捶打着自己的胸膛说:‘父亲,我错了。’”

我们认为有无识应以其客观存在为依据,而不应取决于主观愿望。通常认为识和神乃是同一事物(迷信)的两种表现。所以只要暗示或承认识的现象存在,就是不折不扣的有神论。何谓神?神指天地万物的创造者和主宰者,它是独立于人和物质世界之外的绝对精神或理念。何谓识?在《现代人体特异功能研究》一书中将识一词定义为:“鬼所特有的一种形式。”依据神、识的定义,有的学者则结论:“有神必然有识,有识未必有神。”在口语中尽管人们总把神、识紧密地连接在一起,实际上二者并非是具有内在联系的事物。就是说神是超自然、超理性的神秘理念,识是寓于社会、人类之中的事物。迄今为止,在人的经验中不存在神的现象或证据,所以有神论乃是反科学的。然而,在人的生活中却存在着识的现象。因此,在未证伪识存在的情况下,不宜过早否定它。这样讲无意暗示识业已存在,其本意旨在期望才思敏捷的科学工作者不要回避敏感的识现象,而应予以面对。当然,要求面对不是要人们去认可它、认定它。相反,研究者却应对报告的转世事件或出现的灵识现象一律从质疑出发,对它进行严肃认真、实事求是地研究,以求证伪,如果无从证伪,则应进一步深入地探索,而不是急于判为“异端邪说”。

轮回转生学说渊源于印度次大陆。19 世纪引起西方心灵学研究者的浓厚兴趣。英、美等国心灵学研究机构相继开展了有关转生、催眠术等方面的调查研究工作。随后《死后的生命》、《体外旅程》、《轮回的秘密》、《轮回转世的科学确定》等有关轮回转世专著先后问世,于是古老的东方转世学说却在西方广为流传,而且笃信转世的人群日益扩大。

日本学者井村宏次在其所著《史实觅真》一书中写道:“受禄于科学界的人。不一定是科学家,只有那些明白科学仅仅是一种真理探究方法的人,才能叫做科学家。这样的人,即使看到了以宗教为首的各种人类精神遗产与他的专业充满矛盾,也不会给那些东西贴上‘迷信’的标签抛到脑后。作为一个科学工作者,他的心底总会充溢着对未知世界的惊愕,很多优秀的科学家到了晚年,都会格外致力于精神或灵性的探索。”

的确,当代一些科学巨匠、文化精英,他们高瞻远瞩,以锐利的慧眼展望未来,以超前的睿智审视包括轮回转世在内的超常现象。他们冲破思维定势桎梏,把目光转向人类自身的研究;这样以来,一个古老的永恒课题,一直被

先哲探索的"轮回现象"之谜，重新横亘在当代人们面前。举世闻名的大发明家爱迪生，不仅才思敏捷，而且哲学思维发达。他说："我相信生命犹如物质，是不能毁灭的。"当代诺贝尔奖获得者、著名脑科学权威F·C·艾克尔斯根据多年的研究成果，在《脑一精神问题是科学的前沿》中指出：有关灵魂现象"这是一个超越科学的问题，科学家应当忍住作出明确的否定的回答。"知名学者布赖恩·C·尼斯比特在《现代人体特异功能研究·魂灵》中写道："对'魂灵'现象进行的首次严肃的研究距今已有100年了，在这一个世界中对该领域的研究又取得了哪些成果？正常、健康的人们的确会偶然看见魂灵，这似乎是无可置疑的，只有白痴才会否认这些事实。"

有的学者指出："从原则上来讲，任何超感官知觉的证据也就是人类人格死后继续存在的证据。"这种讲法颇有些道理，然而这却并非全对。因为"超感官知觉的证据只是证明死后继续存在可能性的间接证据，而当我们讨论死后继续存在的问题时，我们所需要的是能够表明一个特定人格继续存在下来的直接证据。"有些学者认为，记忆前世、附体展示、离体感受、濒死体验等现象，都可作为转世的有力证据。以下仅简要谈谈记忆前世、濒死体验这两方面的研究和论战概况。

1. 有关记忆前世现象的研究与争议　英、美等国一些特异功能现象专业研究家的手头上都拥有有关记忆前世生活经历或表现出"先前人格(前世人格)的大量案例。19世纪法国催眠师德罗卡斯曾采用催眠暗示方法使15%的被试者恢复了业已隐匿的记忆，这种恢复记忆作用在儿童身上表现的尤为突出。就是说催眠可使被试者退回到童年时代，甚至退回到前生，即唤起前世记忆和诱发前世人格。"伯拉姆维尔证明过，利用催眠可以把记忆增强到一个惊人的程度。"E·E·伍基在《催眠术》中写道："多年以来尝试通过催眠来改善记忆的着眼点一直局限在被试者出生以后所发生的事件上。但是美国的布里迪·莫菲却是把注意力集中在对'前世'返视的可能性上。近几十年来已接连出现了大量情况。"史蒂文森教授指出："被试者在催眠状态下的确会提高集中精力的能力和记忆力，因而能够回忆起某些靠普通记忆能力无法想起的往事。"恢复前世记忆实为催眠术中饶有兴趣的事情。E·E·伍基提醒人们，由催眠所诱发的前世记忆同儿童所表现的自发性的前世记忆乃是完全不同的两回事。史蒂文森认为2～5岁儿童对前世的自发记忆要比成人更有说服力。这位教授在《现代人体特异功能研究》一书中明确指出：被试者能对前世"做出详细的描述并能提供证据。例如，他们可

以说出一名已故者的名字和住址,提到他或她的某些特殊财产,并讲述他或她是如何死去的。对年龄在 2~5 岁的儿童,人们知道,至少可以推测到,他们有可能通过正常手段获得某个已故者的生前资料。当某个儿童所在的家庭与其'前世'所属的那个家庭分别生活在两个极为不同的社会中时,人们就会确信,这个孩子无法靠正常手段获得他或她已拥有的知识,这种事情的确在亚洲的许多地方发生过,而在那些地方,西方社会已拥有的先进通讯手段尚不存在。"他还说"在极少数情况下,被试者说出了一些鲜为人知、但又得到证实的资料,按理说,他或她靠正常渠道肯定无法获知这种资料。另外,有的时候一名被试者可以使用众所周知的另一种语言回答问题,而根据现有的情况来看,他或她从未正式学习过这种语言。这样一种事例通称为'应答异变语'。"

说明一点,在唤起前世记忆的实验调查中,确实存在着少数作弊的案例。当排除作弊之后,怀疑者又可寻找新的突破口,以否定记忆前世现象的可靠性。

2. 有关濒死体验现象的研究与争议　濒死体验是指人"挣扎在死亡线上的感觉,那是一种与觉知任何事情都不相同的感受。"这种感受并非是所有逃离死亡魔掌的人皆有,但也并非罕见。近代瑞典著名科学家斯威登堡曾宣称自己经历过死亡的早期阶段,并对死后景象作了生动描述。杰出的地理学家海姆在登山所遇几乎丧生的险情中获得濒死体验,从此他对死亡之谜产生了浓厚兴趣。怀疑者对此则可以作出别种解释:因为在"死神"降临之时,总是伴有程度不同的脑缺氧现象,以致诱发出包括"濒死体验"在内的种种扑朔迷离的体验。笃信者则说,在诸如海姆从悬崖跌落的事件中并不存在大脑缺氧症。此外,有的濒死体验者还拿出证据和证明,即提供在常态下对那些无法知觉的事物而获得感知的有关资料。史蒂文森博士在《现代人体特异功能研究》一书中写道:

"这种感受深深地影响着大部分经历过它们的人。一些人说,濒死感受使他们变得更热爱生活和更为慷慨。有人则说他们不再恐惧死亡,并且说保留在记忆中的体验使他确信自己将幸免死亡。"

美国医学家穆迪博士在 1976 年出版的《生命之后的生命》一书中,分析了 150 名濒死复苏者的自述。同类著作还有斯·格罗夫的《死亡探密——人死后的另一种境况》等。美国心脏病科专家迈克尔毅然以身家性命为赌注,以医学方法亲自体验了死亡,复活后写成名著《死亡的回忆》,宣称濒死经验

是人类最大的奇迹。1985 年,美国康涅狄格大学成立了"国际濒死经验研究协会"。1988 年,纽约世界民意测验研究所在全美所作的广泛调查结果,令人震惊的是:竟有 800 万美国人声称自己有过濒死体验,经历了"地狱之行"。这种透露着神秘信息的濒死体验,已成为新兴"死亡学"的重要内容。

第三节　关于开发特异功能若干问题的讨论

开发特异功能涉及到方方面面的问题,本节简要谈谈特异功能属性、特异功能开发的技术条件、特异功能应用价值、特异功能对人体的利弊关系以及特异功能开发难点等五个问题。讨论这些问题,有助于正确对待特异功能现象和端正开发特异功能的态度。

一、特异功能属性

讨论特异功能开发问题,首先要明确特异功能的行为属性。特异功能不外乎本能、学习两种属性。

(一)本能行为

多数学者认为,特异功能属于人体的本能行为。美国约翰·怀特在《心灵战》一书中写道:"某些人认为,心灵感应能力是人类早期进化遗留下来的、未得到发展的本能。"从反射论的观点来看,人类在自然淘汰进化中所形成的那些对维系种族绵延具有重要意义的反射活动一旦固定下来,则成为天赋的无条件反射形式。从简单无条件反射基础上发展起来的复杂无条件反射就称为"本能"(原拉丁文 uhcfunktyc 动机)。特异功能和其他本能一样,至少具有三个特点。

第一、特异功能同全种需要相关联而具有普遍性的特点。就是说,特异功能人皆有之,只是多数人处于弱型或隐型状态而已。约翰·比洛夫在《特异功能研究和心理学》中写道:"至少在很小程度上特异功能普遍存在是证明了的事实,……我还要遵循广泛接受的观点,即轻微程度的特异功能是普遍存在的,而且在进行特异功能测试时还会受到某些条件的影响"。美国著名植物生理学家、研究特异功能的权威J·B·莱因在《千里眼与顺风耳》中写道:"因此,可得出了下面的假设:心灵能力虽然有个别差异,但却是整个人类具有的自然潜能。"施密德勒在《研究过程积累出的某些准则》中指出:"……任何人都能显示出不寻常的特异功能,而天才的被试者只不过是处于

某一适合条件的人。……即使没有一个人得到显著的分数和未经挑选的被试组，也常能表示出积累性的特异功能证据。难道这不意味着普通人也能显示出特异功能吗?……就我个人认为，一般地说最能接受的观点是特异功能也如同其他所有能力的一样，从最强到最弱逐渐分为多种层次。"这种有关特异功能属于人体固有功能而且或强或弱普遍存在的观点，提示任何人都有开发出较强特异功能的可能性。

第二，特异功能由遗传获得而具有与生俱来的特点。最初特异功能乃是在全种进化过程中逐渐发展起来的，当其成为全种生存和发展所必需的机能反应时，则以无条件反射模式固定下来，并以遗传方式代代传递。由于特异功能属于先天生就的功能，所以很难通过后天训练方法得以奏效。

第三，特异功能由潜意识支配，而具有无意识的特点。约翰·比洛夫在《特异功能研究和心理学》中写道："大概正如莱因提出的，特异功能是由潜意识支配，不象我们正常的感觉——运动机能，并不受主观意识控制。……我们所能证明的一切，就是还不能对特异功能进行有效地控制，也不能随意去产生它们。"奥地利西格蒙德·弗洛伊德和瑞士卡尔·古斯塔夫·荣格这两位闻名的心理学家一致认为，潜意识是意识的渊源，但后者很难反作用于前者，当然更难涉足于由前者所支配的特异功能领域，基于这种原因，构成了特异功能开发的难点。当然，潜意识与意识之间不存在不可逾越的鸿沟，而且尚存在某些鲜为人知的沟通渠道。有的学者指出，一旦寻找到潜意识与意识相沟通的技术，人们就可以随意地开发与控制特异功能活动，对其施加令行禁止的影响。

(二)学习行为

特异功能为学习行为，即属于条件反射的范畴。人所共知，前述的本能行为乃与这里所说的学习行为存在着本质的差异。若以"本能"的观点，特异功能则难以通过学习方式获得，正如著名学者比洛夫所指出的那样："特异功能与一些人们了解的能力形成鲜明对照的另一方面，是明显与学习效果无缘。因为，事实上每一个人所学到的技能，至少在某种程度上都能靠训练和特别的留心来得到，并随着实践和反馈得到提高。而特异功能看来就不是这样。相反，对于实验特异功能研究来说，人们所能说的最普遍了解的效应就是衰减效应，这既可能是阶段过程的短时衰减，也可能是历时几年的长期衰减。"著名心理学家塔特则坚持特异功能是"后天造就而不是先天生就"的观点，"并有相当充分的实验证据表明，事情也的确如此。"

尽管"与生俱来"与"后天学习"迥异,然而二者并非相悖。"近年来,越来越明显地表示出医学研究者们原先认为意识难以控制的许多人体过程,事实上,却被置于意志的控制之下。这种控制的关键隐匿于'反馈'的概念中。如果不是我们能通过某种信息来告知我们每次的试验要么成功要么失败的话,那么大概我们是不能学会任何东西的。"长期以来,人们认为不易以自觉的、随意的方式改变本能行为,现在业已证明,反馈训练技术则有助于建立特异功能同自主意识之间的某种联系,从而为实现有意识的控制、把握特异功能带来希望。

二、特异功能开发的技术条件

特异功能开发的技术条件是指影响特异功能发生、存在和发展的诸多因素。施密德勒指出:"特异功能是变化的,甚至对最有天才的人来说,特异功能出现的条件也必须适合,适合的条件又因人而异。以我们大多数人来说,特异功能都是相当弱的,以至于需要多次试验才能得出它的证据。"意欲有效地开发特异功能,必须善于利用相关的条件。约翰在《特异功能研究和心理学》中写道:"从 20 世纪六十年代、七十年代并直到现在,寻找'助长特异功能'的条件是超心理学研究中的主要课题。其条件诸如松弛、入静、排除杂念、睡眠和我们熟悉的催眠术等。"英国著名心灵学家查内斯说:"入静或禅是以求得意识歧变的技术。"他所说的入静即相当于气功态,所说的禅即禅定。实践证明气功态、禅定、松弛与催眠等都是开发特异功能的所需状态或有效方法。有关禅定开发特异功能的问题已在第二章详述,此不广说。这里只简要谈谈放松、催眠与整体效应场三项技术在特异功能开发中的意义。E·E·伍基指出:"催眠能够促进超感官知觉。大量的报告似乎已证实了这一点。"施密德勒在《研究过程积累出的某些准则》中写道:"应适度放松,许多实验确认当被试者舒服地放松下来会对特异功能切中有帮助(使用麻醉剂的过度放松,结果上只会取得低分)。W·G·布劳德通过使用各种渐进的放松技术,在诱发这种功能方面获得了显著的成功,他还表示绝对的暗示并不是成功的关键,因为对成功来说这类暗示在紧张状态下不能引导特异功能切中。整体效应场技术对于诱发放松来说不能不说是一种可行方法。"显然,在开发特异功能过程中,放松状态优于催眠暗示。心理学家比洛夫等学者一致认为"整体效应场"更胜于"放松状态"一筹。他说:"这项技术在实践中证明了它的效果,并且从产生显著得分的实验比例来讲,它比到目前为

止的特异功能研究者所使用的任何方法，都具有更高的成功比率。”兰达尔也指出：“迄今所尝试过的所有技术中，在诱发超感官知觉方面，整体效应场技术似乎要算最成功的了。”整体效应场(Ganzfeld，在德文中指“整个场”)这项技术是一种要求将置身于瞬息万变环境中的人们，对周围客观环境刺激不作出或很少作出反应的方法，它的“指导思想是要借助排除一切形式的知觉，尽可能使被试者从他或她的直觉环境中隔绝。这样，将半透明的眼镜罩在眼睛上并在耳朵上戴上耳机，结果在20分钟后被试者就会感受到生动的视像，它类似于经常出现的睡眠开始前的那种似睡非睡状态的视像。”即要求人们坐在舒适的椅子里憩息，“戴着一副只允许透过漫射光的眼镜和一副不断放着无意义声响的耳机，期待着与超感官知觉目标有关的自发意念和形象出现。”如是则可诱发极佳的放松效应，从而把人们带入意识歧变的状态。于是它“作为增强特异功能有效手段的合理解释是：‘在我们通常的清醒状态下，超感官知觉信号要被迫与大量的感觉信号竞争，这些信号在我们的周围不断地袭扰我们，并迫使我们对它加以注意。通过排除这些导致精神涣散的外界因素来增加超感官知觉信息的信号/噪音比率就有希望了。”在特异功能开发中，除强调方法技术外，还应注重适合的身心状态。伊萨克斯在《意念致动》中写道：“莱因很快便认识到，被试者处于娱乐般地游戏态度会在实验中获得很好的意念致动分数。索利斯把自认为会使自己获得成功的意念致动状态描述为：‘我想成功，但我对输与赢看得并不那么重’。……在诱发意念致动时，持一种无所谓的消极态度是最为理想的。”总之，处于轻松愉快的心身状态，并抱以坚定信心而又无所谓的人，其成功率最高。实验表明，外向型性格较内向型性格易于得分。此外，环境条件在开发特异功能中也显示出举足轻重的影响作用。赫迫特·奥图博士指出：“生活在充满刺激、紊乱、暴力环境中的人，慢慢会变得容易激动、紊乱、而趋向暴力，大多数现代物质环境和文明，不利于人发挥潜能。由于整个人类环境被侵蚀，充满了刺激和紧张。”即在纷乱的环境和充斥敌意的场合下，不利于特异功能的开发或得分。

三、特异功能应用价值

有的学者指出，特异功能具有广泛而重要的应用价值。在美国军事情报局第T72—01—14号题目为《进攻性行为控制苏联》的报告中说：

“苏联人很清楚心灵学的潜在应用价值及其可能带来的利益，心灵学是

一门多学科相互交叉、渗透的学科，涉及仿生学、生物物理学、心理物理学、心理学以及神经精神病学。美、苏的许多科学家认为，可以利用心灵学改变或操纵人的思维。据说，苏联人研究心灵感应、心灵遥感、仿生学应用的动因来自苏联军事部门和国家安全委员会。"

然而，必须冷静地注意到"玩弄暧昧哲学，夸大其辞"者毕竟不乏其人，因此在估价和判断特异功能的应用价值应当抱以谨慎态度，施密德勒在其《研究过程积累出的某些准则》提出忠告："超感官知觉是一种难于捉摸的功能，甚至对最有天才的特异功能者也无法确保哪些特殊信息是准确的，更不能以超感官知觉来取代日常判断。"世界公认的特异功能权威美国学者莱因博士在《千里眼与顺风耳》中向人们提出告诫："大多数严肃的心灵学家，对心灵学未来的发展抱较为保守的态度。"尤应认真思考和高度重视奥图博士的提醒：

"研究潜能应该是整体研究，缺乏理智的发展潜能，以及没有道德标准的恣情发展潜能，都会造成很多问题。只有整体研究潜能，各种潜能才会彼此相互增进，除非道德标准跟着发展，否则潜能的发展会威胁到其他人。"

基于这种原因，所以对开发特异功能应持慎重态度。

四、特异功能对人体的利弊关系

这是一个有待进一步研究的问题。讨论此问题，应提倡采用两点论的思想方法。首先根据著名学者斯坦福的观点，可以认定"特异功能调节反应"对人体具有肯定的积极意义。因为它属于为满足生命体生存、发展需要所必须的超感官知觉。然而诸如天眼通、天耳通、他心通等超常功能则应一分为二地对待。奎内斯博士指出："对于原始人来说，某些特异功能至少是作为生存机能而形成的。功能治疗、心灵感应和离体感受对于原始人显然会十分有用的。当人类增加了对自身境况的把握，以这些功能来作为解决问题的必要性也就降低了。于是，这些功能也就随之'退化'，由此说来，我们也很难再将它们复活……进一步说，复活那些功能的行为会让人联想到伴随它们形成的巨大危险，而这古老的记忆令人不堪回首。"前苏联学者卡金斯基对此持有异议，他在《思维传感》一书中写道："那些认为人脑的功能正在退化的观点是错误的。与此相反，人脑的功能正处在一个崭新的更高层次的进化过程中。"但是科学实验表明，特异功能和神经系统的低级中枢休戚相关。麦克哈格在《特异功能研究和精神病学》中写道："新的左右半脑研究表明，非优势

的右半脑事实上是所有类型特殊功能的栖息之地。"右脑可"假定"为相当原始，它隶属于左脑控制之下。对于进化到相当高水平的人类来说，由于特异功能不再"具有生存需要"价值，如果继续再现，将"使机体陷入超负荷感觉之中"。麦氏继续写道："从对左右半脑研究所得出的有用证据向我们暗示，抗御特异功能的第一道防线是左半脑。"心理学家比洛夫说："特异功能差不多就象我们通常能力当中的外来者，就象某种外来体，为抵抗它而不得不形成一种免疫力！"还有学者指出特异功能是"多余的、有害的"功能。并对其可能酿成心身障碍提出告诫。在佛教修持理论中，同样提出了审慎对待神通的教诲。尽管佛教把六通视为普渡众生的必备功能，然而，在不具备深妙禅定功德和菩提智慧的情况下过早出现神通现象，反是着魔入邪的表现。《渐次止观》云：在欲界未到地中"见一切事，如得神通，此为邪，当急去之。"鉴此，希望热衷于开发特异功能的人们有所考虑。

五、特异功能开发的难点

莱因教授指出："我们虽然抱着乐观的态度，但并未忽略实际的困难。心灵学最大的困扰是，心灵能力多半在潜意识里发生作用，目前要受试者练习增加心灵能力非常困难"(《千里眼与顺风耳》)。问题十分显然，特异功能的不随意性构成了开发中的最大难点。就是说，只有创造出沟通有意识和无意识间的新技术，才可谓发明了开发特异功能的最有效方法。有人宣称他业已发明、创编了最简便、最有效的开发特异功能的方法。对待这样旷世之举，既应抱以祝贺的态度，又须投以审慎的眼光。因为这种"旷世之举"往往没有进行科学实验和通过专家严格审定就公诸于世的。何况，正如研究特异功能专家英国学者奎内斯在其《特异功能研究与人们承认的科学》中所指出的那样："无疑，借特异功能研究之名来行欺骗之实的大有人在。"所以，不论在观察特异功能表演还是在看待开发特异功能方法时，都要有所戒备之心。这里附带提一下有关特异功能的弄虚作假问题，笃信者或怀疑者都反对在特异功能上施展行骗行为。但不可因为证实某人行骗而全盘否定所有特异功能者及其特异功能现象。我们赞同比洛夫的观点："尽管不可避免地有大量欺骗混杂其中，但不断出现的特异功能现象是不容忽视的。"限于篇幅，我们重新回到讨论有关开发特异功能方法这一课题上来。兰达尔在《关于超感官知觉和意念致动的研究技术》中指出：现在还"没有一个人能确切提出一种方法在每一次测验机会中保证都会得到有意义的结果。这说明超感官知觉和意

念致动在很大程度上还是无法预言的，这种无法预言性就构成了对现代特异功能研究者的最大挑战。”就是说由于特异功能很难用意念来控制，所以如若这一难点未得到解决，那么所谓的有效开发方法，也只不过是相对有效而已。究竟有无开发特异功能的有效方法呢？通常认为，佛教行法中的瑜伽术、通明观、密宗法，乃是开发特异功能最胜妙、最有效的方法。因为它们既是实现有意识与无意识沟通的唯一途径，又是造化最高道德与最高智慧的不二法门（详见第二章）。

第二章　特异功能开发术——瑜伽术

中外特异功能研究者达成共识，确认瑜伽术、密宗法和通明观为开发特异功能的捷要大法。

第一节　瑜伽概述

印度河流域为古代人类文明发祥地之一，在该流域形成了“哈拉巴”文化。嗣后定居在印度西部的游牧族雅利安人振兴了雅利安文化，该文化成为今日印度文化的奠基，而雅利安人的文化信仰，则演化成印度的古代宗教。流传至今的瑜伽术即渊源于印度古代宗教。在印度古文化遗址出土的公元前二十五世纪的文物中，就有刻着瑜伽坐像的泥制品，表明瑜伽已有五千年的悠久历史。大约在公元前二千五百年前，雅利安人入主印度，其本有文化同印度土著民族文化融合成婆罗门文化。以此文化为背景的婆罗门教约于公元前七世纪形成。当然该教又渊源于同雅利安文化信仰休戚相关的印度古代“吠陀教”。吠陀教在祭祀中通过饮用苏摩酒和特定威仪（姿势）进入一种称谓的“梵我相应”状态，于是瑜伽的雏型由此形成。

一、瑜伽概念

瑜伽是梵文 Yogācāra 的意译。原意是“把牛马套在车辕上。转义为相应。相应指“相摄相入”，即身心统一、天人相应、梵我一如、主客融合之谓。相应内涵有五。其一，与境相应，即与物境相应。其二，与行相应，即与定慧行法相应。其三，与理相应，即与二谛真理相应。其四，与果相应，即与无上菩提果相应。其五，与机相应，即与利生教物机缘相应。

印度先哲发现，人作为一个自我主体，有自由、自主的自我意识，却没有自由、自主的自我实体。就是说，人需求自由，却受制于客体，人需要自主，却受宰于自然。显然，人是受束缚和受宰制的主体，即归根结底是一个没有真正“自由自在，自宰自主”的主体。据此他们则确认，人是假我而不是真我。所谓真我，即以“清净”、“寂静”、“离欲”、“无为”为实体的“梵”。梵有“不生不灭，不更不易，自由自在，自主自宰”的特性。显然，“梵”乃相当于我国先哲崇

尚为“天地之始，万物之本”的“道”。

印度先哲认为，“假我”渊源于“真我”，假我一旦离欲、无为，即返还为以清净、寂静为特性的真我，故从本质上讲，假我就是真我。成书于公元前六世纪的瑜伽经典《奥义书》云：“我就是梵”，“这就是那”。这种真我（梵）假我（我）在本质上相统一的观点，既是印度吠陀教和婆罗门教的基本教义，又是后来佛教“真如实相”学说的核心内容。

一言以蔽之，瑜伽术即实现梵（真我）、我（假我）相应的手段。换言之，瑜伽术就是为达到“梵我一如”状态进行包括特定姿势、特定呼吸、特定意念在内的一整套自我锻炼方法。

一、瑜伽流派

瑜伽发源于印度，距今约有5000年的历史。瑜伽在口传心授和世代传承过程中形成了不同流派，主要有哲理瑜伽、伦理瑜伽、宗教瑜伽、生理瑜伽、心理瑜伽、心灵瑜伽六大流派。

（一）哲理瑜伽

梵文音译“吉纳瑜伽，它是一种注重哲理的瑜伽派系。哲理瑜伽派认为肩负着探索宇宙真理使命的人类，总把目光投向外宇宙，而对内宇宙（即梵、真我、自由我）却很少问津，瑜伽经典著作《无帕尼沙德》饶有风趣地写道：

造物主把人类的孔穴开向外方；

所以人类只会向外看 ……

唯有贤明人才内视自己。

20世纪的西方人，遗忘了人类几千年的宝贵经验，步入人文与科学相分离的歧途，于是则以偏重客观忽视主观的的思想方法面对世界。正如《人类正在求索另一个宇宙》一书的译者所说：

“20世纪文化最大遗憾……是精神探索与物质研究相隔绝。这种思维方法，在初期或许是一种进步，……它毕竟创造了巨大的物质成就。然而今天，这种文明正面临着深刻的危机……。随着物质的极大丰富，人性遭到扭曲、异化，生命内容日益庸俗、单调，崇高感、使命感几乎消亡。”

这并非危言耸听，却是严酷的现实，在西方远古的“梵我相应”观念荡然无存，于是人们只知道无休止地追求肤浅的感官满足，而丧失了向往更高精神境界和寻求深层需要的动机和能力。古希腊哲学家苏格拉底早就向世人提出要“认识你自己”的告诫。哲理瑜伽派行法，就旨在通过自己认识自己的

过程，把哲理变为真理，即达到“梵我一如”境界。

（二）伦理瑜伽

梵文音译“喀尔玛”瑜伽。它是一种注重伦理的瑜伽派系。喀尔玛意为“行为”活动。行为即业，故又称其为“业瑜伽”。伦理瑜伽认为，世人的行为活动，集中表现为对情爱、名利等方面的需求。基于贪欲的膨胀，必然导致崇高伦理的沦丧。伦理瑜伽旨在扭转世人私欲横流的思维定势，把专注于客观需要的目光投向对深层“真我”的探求，即奉行“清心寡欲，止恶扬善”准则，以真善美的真我（梵）为奋进目标。

（三）宗教瑜伽

梵文音译“巴克蒂”瑜伽，它是一种注重宗教信仰的瑜伽派系。巴克蒂意为敬信之意，故又称其为“敬信瑜伽。”宗教瑜伽要求以虔诚敬信之心，把自己寄寓于梵的宇宙大我之中，借以达到自我与“梵”相应。

（四）心理瑜伽

梵文音译“拉贾”瑜伽。它是一种注重心理锻炼的瑜伽派系。拉贾瑜伽是诸多派系中最早的派别，即王瑜伽。它具有完整的理论和方法，从而为瑜伽的发展构画出基本框架。由于王瑜伽把心理现象作为基点，故王瑜伽又称“心理瑜伽”。心理瑜伽崇尚冥想心理行法，但并未忽视体位、呼吸之类的生理方法。不过在王瑜伽中只有莲花坐式与控制呼吸法这两种基本生理行法，却没有复杂多样的体位法和形式不同的调气法。而且仅把莲花坐式和控制呼吸作为内省、冥想的辅助方法来运用。自公元 11 世纪以来，瑜伽学者开始重视生理行法，认为单一进行生理锻炼同样可达到解脱的目的。基于这种原因，则一改以往重心理轻生理的观点，创造出一套身心并重的锻炼方法，即生理瑜伽。如果说生理瑜伽是偏重身躯锻炼的行法，那么心理瑜伽则是独重精神修习悟道。强调制心的心理瑜伽确认内省、静虑是达到“梵我合一”的唯一途径和不二法门，故心理瑜伽又称“静默”瑜伽。

（五）生理瑜伽

梵文音译“哈塔”瑜伽。它是一种注重人体生理功能锻炼的瑜伽派系。哈塔意为日月之意，故又称其为“日月瑜伽”。又因生理瑜伽以形体动作和呼吸运动作为锻炼中心内容，故又谓“体瑜伽”。生理瑜伽认为，人体活动不外乎身、心两方面。世人之心具有“触景生情，见异思迁”的特点，故称染心。须知有染心必有染行。由于世人在染心驾驭下无休止地运作染行，长此以往，必然导致智能、体能和潜能的衰减，甚至酿成疾病。印度先哲针对人们这种无

序、紊乱、惰性、衰退的身心状态，制定出达到“形神俱妙”的锻炼方法，即把体位法、调气法、净身法、放松法、内省法作为锻炼内容的生理瑜伽。

（六）心灵瑜伽

梵文音译“拉雅”瑜伽。它是一种注重开发心灵（特异功能）的锻炼方法。心灵瑜伽发展了心理瑜伽的气脉学说，形成一套具有独特理论和方法的完整体系。心灵瑜伽指出人体内有三大气脉和三脉交叉汇合所形成的七个神秘中心。心灵瑜伽认为，在最低位的神秘中心内，蛰伏着一条神力巨大的“灵蛇”（“蟠龙”）。只要依法修习，就能输通生命气脉，催动蛰眠的蟠龙。蟠龙一旦觉醒，即仰首升腾而上，于是冲破体内七个神秘中心，上下生命气息融汇贯通，形成巨大的潜能，从而达到开发特异功能的目的，故心灵瑜伽又称“蟠龙瑜伽”。

第二节　开发特异功能的瑜伽术方法

这里所介绍的开发特异功能瑜伽法，乃是集六大瑜伽派系行法为一身的综合方法。国内外一些学者认为此套瑜伽行法，乃为开发特异功能“最快最好的修炼捷径”。此外，它又是强身治病、延年益寿、美容驻颜、益智增慧的重要方法。

开发特异功能的瑜伽术，包括基础功和专修功两种。开发特异功能分为基础训练和正式开发两个阶段，即基础训练阶段修习开发特异功能基础功，正式开发阶段修习开发特异功能专修功。

一、开发特异功能的基础功

基础功主要由体位法、调气法和调心法所组成。其锻炼程序依体位法、调气法、调心法次第循序进行。

（一）体位法

体位法是以锻炼躯体为主的方法。习练体位法要求与呼吸、意念相配合。因此，它不是单一的动作或体位活动，而是一套独立的功法。瑜伽体位法不以躯体运动为重点，而以持守特殊定势为要求。持守特殊定势似乎是一种没有意义或惰性减力行为，然而实践证明，它对增进健康、驱除病魔却表现出惊人的效果。此外，体位法尚具有引体令和、凝神净念、提高功能、开发潜能等效应。

体位法通常以动物、物体状态而命名。其种类之多，数以百计。这里仅介

绍几种安全、有效的体位法。

1. 莲华坐体位法　盘膝而坐，头颈端然，安然正体，含胸拔背，下颌微敛，双目平视，或阖其目，笑容可掬，轻合其口，双手结印(图 9-1、9-2)。自然呼吸，意守双手，心身松静，不昏不掉。



图 9-1　开目莲花坐



图 9-2　闭目莲花坐

2. 双手攀足体位法

(1)动作一：承上式，放开盘坐，伸直双腿端坐，两臂自然下垂，十指舒伸，掌心向内，左右掌贴于同侧大腿根部外侧。自然呼吸，开目意守前方视野中的任意一种目标(图 9-3)。

(2)动作二：承上动作之末，双臂缓缓向前抬起，掌心向下，指向脚尖(图 9-4)。

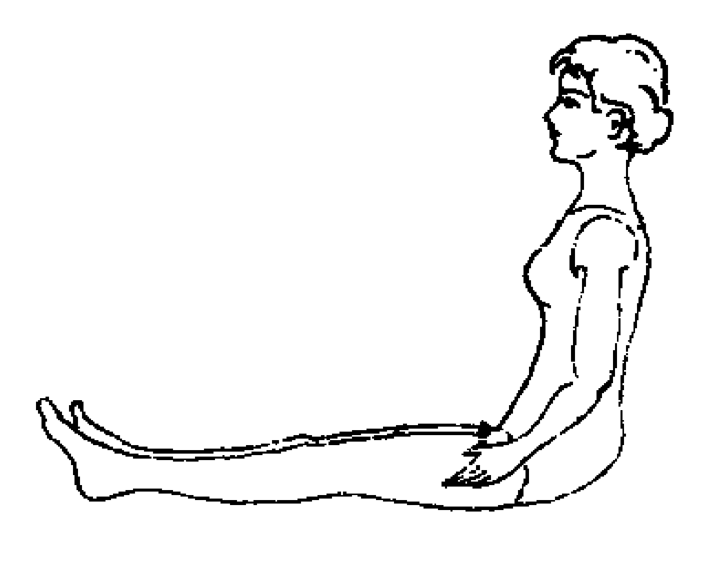


图 9-3　攀足功平坐式

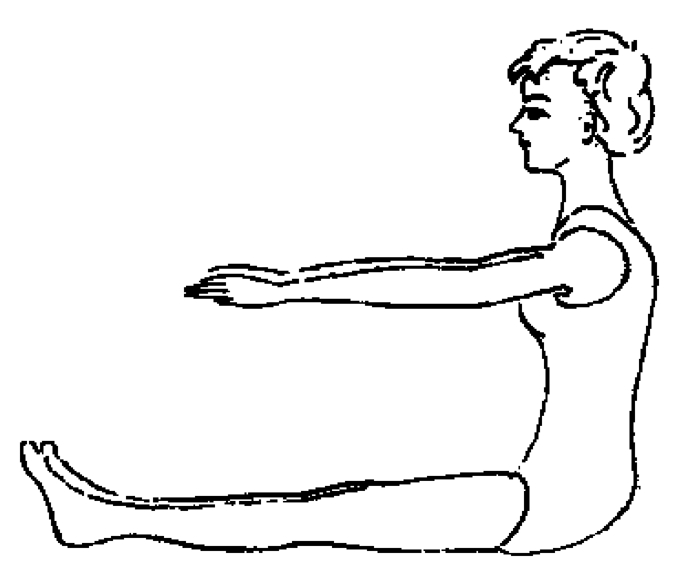


图 9-4　攀足功举臂式

(3)动作三:承上动作之末,随呼气弯腰俯身,双手攀于脚尖保持此势约20～30秒,此间屏息,意守后颈部(图 9-5)。

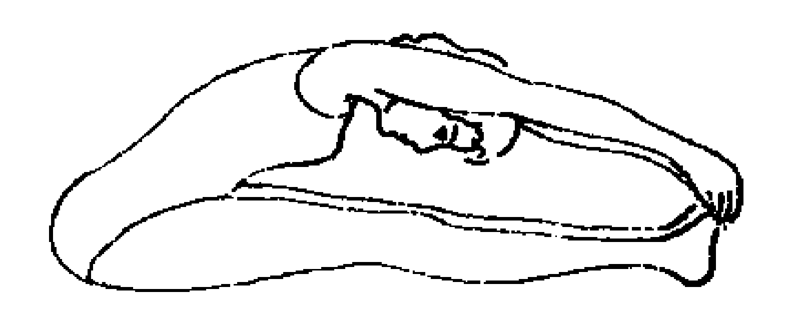


图 9-5　攀足功完成式

(4)动作四:承上动作之末,随吸气竖直上身,双手松开所攀之脚,恢复成动作一之末姿势(见图 9-3)。

3. 泄气体位法

(1)动作一:承上式动作四之末,上身仰卧于床面,下肢平伸,上肢伸展置于身体两侧,掌心向内,贴于大腿外侧自然呼吸,意守小腹部(图 9-6)。



图 9-6　泄气功平卧式

(2)动作二:承上动作之末,屈曲右腿,双手抱于右小腿前部,随呼气,将右腿压于胸前正前方(图 9-7)。持守此定势 10 秒钟,此间屏息,意守膻中部位(无触轮)。

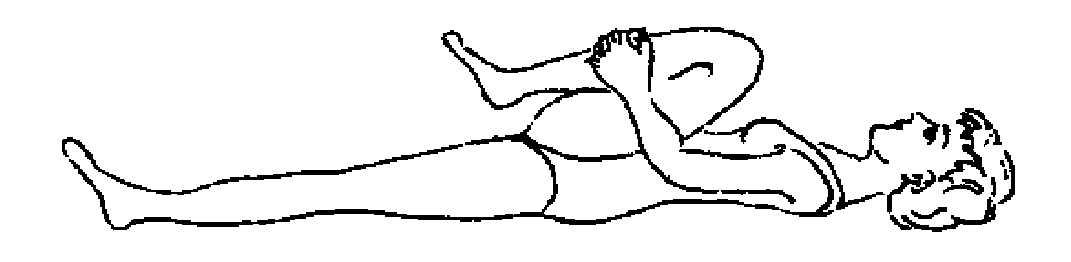


图 9-7　泄气功抱腿式

(3)动作三:承上动作之末,吸气,继则随徐缓吐气,在将所抱右腿移向颈部的同时,上半身尽量前屈,以使下巴与右膝盖相触(图 9-8)。持守此定势约 10～30 秒。此间屏息,意守颈部(除杂轮)。



图 9-8　泄气功抱腿屈颈式

(4)动作四:承上动作之末,随吸气将体位恢复成动作二姿势(见图 9-7)。

(5)动作五:承上动作之末,由动作三至动作四共重复 3 次,再恢复成动作一姿势(见图 9-6)。

(6)动作六:承上动作之末,重复动作二至动作四共 3 次,唯以换抱左腿进行运动。运动完毕恢复成动作一姿势(见图 9-6)。

(7)动作七:承上动作之末,重复动作二至动作四共 3 次,唯抱双腿进行运动,运动完毕恢复成动作一姿势(见图 9-6)。

4. 倒转体位法

(1)动作一:承上式动作之末,随呼气,在两腿保持伸直状态下缓缓抬起,直抬至与床面垂直高度。保持此定势 5~10 秒钟,此间屏息,意守两足(图 9-9)。

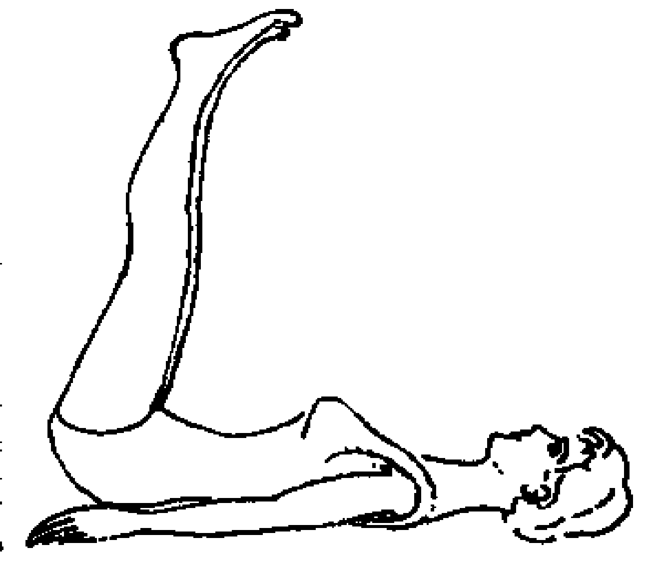


图 9-9　倒转功抬腿式

(2)动作二:承上动作之末,随吸气,缓慢放下双腿,恢复成上式动作一姿势(见图 9-6)。

(3)动作三:承上动作之末,重复动作一至动作二。

(4)动作四:承上动作之末,随呼气,双腿及臀背向上抬起,双手撑腰,身体重心落在肩颈部位,呈双腿前倾倒立位(图 9-10)。持守此定势 1 分至数分钟,此间行自然呼吸,意守腰部(圣居轮)。

(5)动作五:承上动作之末,随呼气,依序恢复成上式动作一姿势(见图 9-6)。

5. 金龟撑腹体位法　为兔形体位法的准备功。

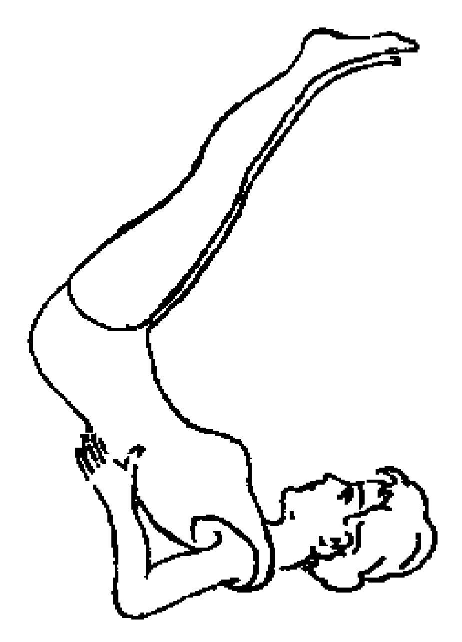


图 9-10　倒转功完成式

(1)动作一:承上式动作之末,屈曲下肢,双手抱头后枕部。自然呼吸,意守后颈部(图 9-11)。

图 9-11　金龟撑腹功抱头式

(2)动作二:承上动作之末,随呼气屈颈,以手抱头尽量前倾,持守此势 10～30 秒,此间屏息,意守后颈部,而后随吸气伸颈恢复成动作一姿势(见图 9-11)。如是重复屈颈、伸颈 3～6 次。

(3)动作三:承上动作之末,松开抱头之手,舒直双臂,置于体侧,掌心向内按于大腿上端外侧(图 9-12)。

(4)动作四:承上动作之末,随呼气腹部上举,此时以双脚、双肘、肩部、

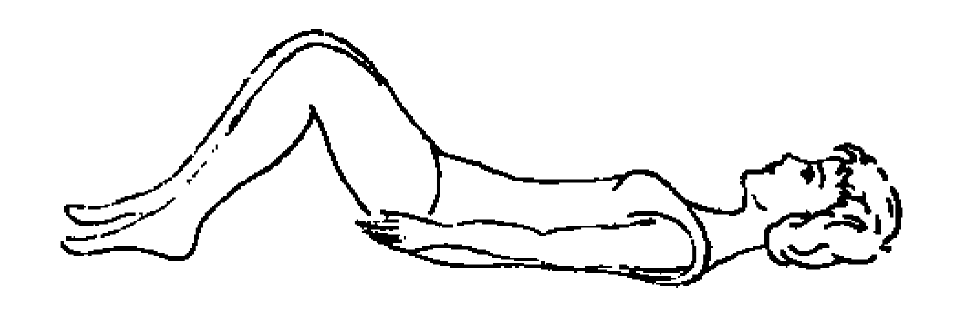


图 9-12　金龟撑腹功屈腿式

头颈部作支撑点。持守此定势 10～30 秒，此间屏息，意守腹部。注意体重主要落于脚及肩部，初练者切不可将肩抬起以头撑床（图 9-13）。

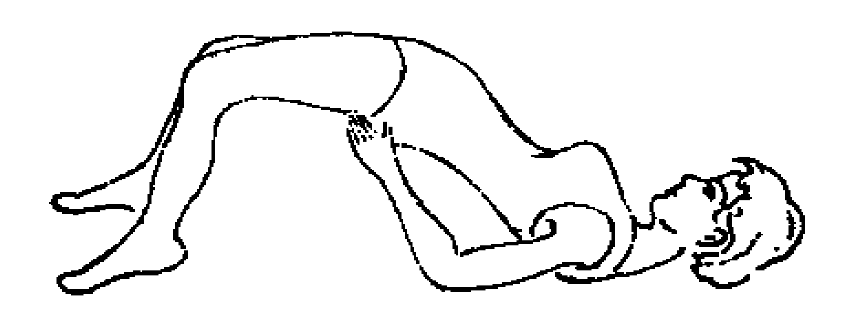


图 9-13　金龟撑腹功完成式

（5）动作五：承上式动作之末，随吸气将抬高之身躯平放于床面，恢复成动作三姿势（见图 9-12）。

6. 兔形体位法　本功为头倒立体位法的预备功。

（1）动作一：承上式动作之末，伸直双腿，作仰卧起坐，再变换为跪式（图 9-14）。

（2）动作二：承上动作之末，体前屈，以头着床，腰臀向上提起，头移向双膝，以手抱头项，尽量使头膝靠紧而成兔形（图 9-15）。持守此定势数分，此

间行自然呼吸，意守头部(千轮)。练习数周，俟颈部肌肉坚实有力后，再练头倒立功。

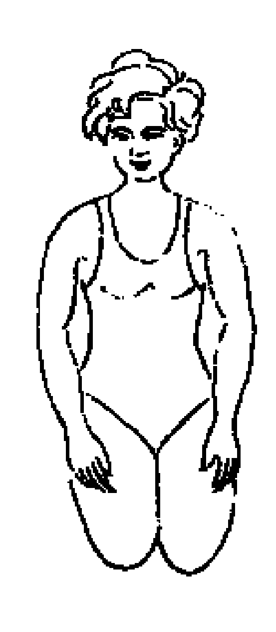


图 9-14 兔形功跪式

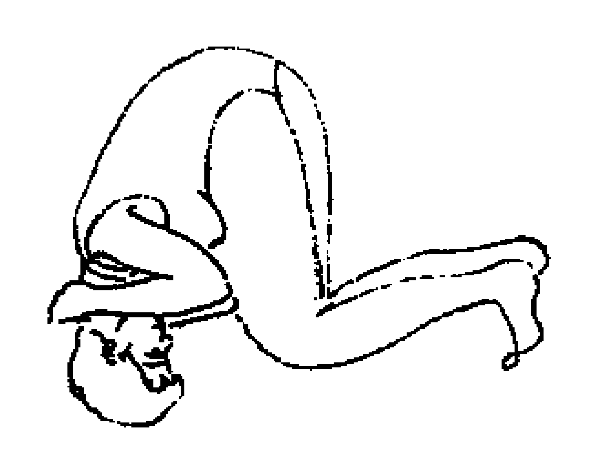


图 9-15 兔形功完成式

7. 头倒立体位法 本功难度虽大，然并非难练。为防止发生意外，本功宜在瑜伽师指导下进行练习。此外，尚应强调习练本功之前，需先实施旨在强颈肌力量锻炼之类的活动，诸如兔形体位法等。

(1)动作一：承上式动作之末，两肘撑床，两膝离开床面，以脚尖向前移步，使膝靠近面部，随着两膝的抬高，躯体渐渐趋向倒竖，以双手所抱之头顶撑于床面(图 9-16)。

(2)动作二：承上动作之末两脚尖继续朝头的方向移步，于是两脚则可轻而易举地离开床面，而呈屈膝倒立

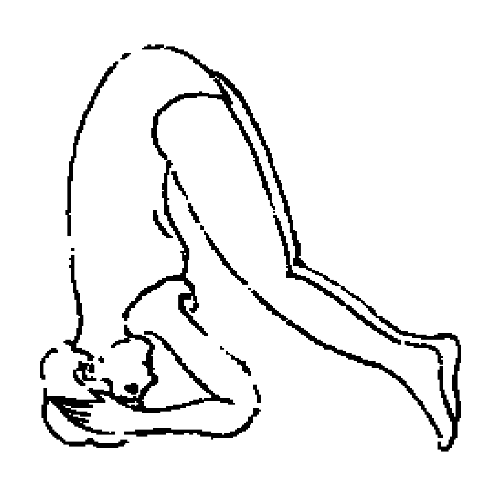


图 9-16 头倒立功体倒竖式

体位。

（3）动作三：承上动作之末，将双腿缓缓上举，直至全身成一直线，而呈头倒立体位。保持此定势可由数秒至数小时，一般保持10分钟左右即可达到良好的凝神净念效应，此间行自然呼吸，意守颈部（除杂轮）。在维持头倒立的全过程中，全身重量主要落于抱头的双手和两肘之上，并非完全由头部承受。若只以头支撑体重则非理想倒立体位法（图9-17）。

（4）动作四：收功时，承上动作之末，依次恢复成动作二、动作一姿势。

（5）动作五：承上动作之末，双膝着床，呈跪屈姿势，双手变拳，两拳重叠而放，前额伏于拳上休息。此间进行自然呼吸，意守眉间部（神命轮）。而后改为仰卧式休息，此时自然呼吸，内验松静。

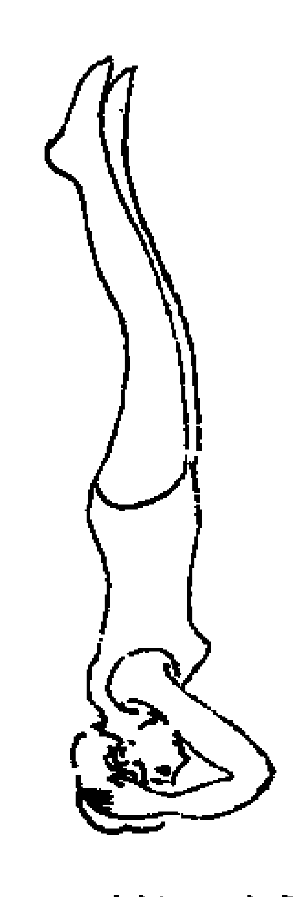


图9-17　头倒立功完成式

据称头倒立功具有改善血液循环、增强神经机能、刺激内分泌腺和调整内脏功能等作用。此外尚有净化心灵、开发灵能等特异效应。所以，瑜伽徒皆崇尚此法。现代医学认为，倒立功乃为实施上下交替运动的重要方式，经常进行上下交替运动，有助于提高免疫功能，增进体能、智能，而且尚有防病治病、延年益寿、美容驻颜、净化心灵等功效。然而，由于倒立难度较大，所以年老、体弱者不宜学练倒立功。当然锻炼有素者则另当别论。

8．夏瓦体位法　本功法是体位法中最重要的功法。一般体位法都强调保持应有的肌紧张和拿劲状态，所以，对四肢百骸、五脏六腑具有积极的锻炼效应。然而，这种效应，充其量只不过是表浅的生理作用。唯有当体位法把心身推进到“绝对安静”状态，才能唤起深层的“梵我一如”效应。就是说瑜伽体位法的充分紧张只是为赢得充分松静作好了准备，因此练毕“紧张有余”的拿劲体位法之后，必须再练“绝对安静”的夏瓦之法。

夏瓦又称“阿沙呐”，意为“尸卧”，即象未僵的新尸那样绝对安静。故又

称其为“绝对安静功。”本功“言之匪难,行之实难”。印度瑜伽学者认为:“此功得以成就,则瑜伽功夫过其大半。”总之,夏瓦体位法具有不可估量的效验。具体方法介绍如下:

(1)动作一:头不枕物,仰卧于床;下肢直伸,双足分开;上肢舒展,掌心向上或向下。双目轻闭,抑或睁开;以意塞兑,听而不闻;散诞肢体,松解百骸,自然呼吸,内验松静(图 9-18)。

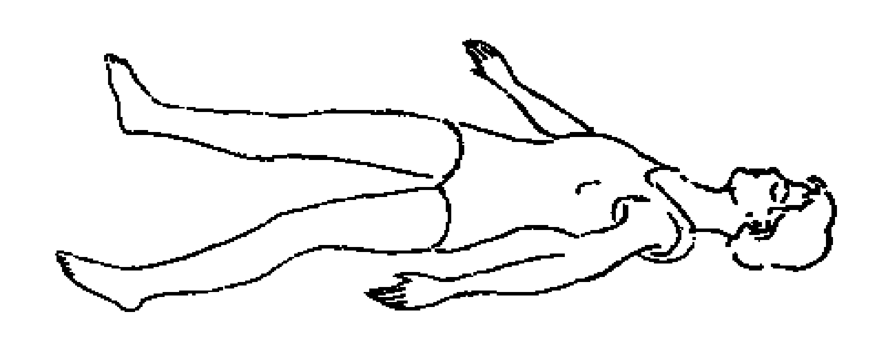


图 9-18　绝对安静功

(2)动作二:保持夏瓦体位 30 分钟左右,即可收功,慢慢起身,而后进行轻缓柔和的肢体活动。

(二)调气法

调气法是以调制呼吸为主的一种锻炼方法。习练调气法,要配以姿势、凝念等内容。显然,瑜伽调气法,乃是一套身、息、心并练的独立方法。

哈塔瑜伽认为,气是充满宇宙间的生命能量,调气法具有收摄宇宙生命能量(“普拉纳”)和排出体内毒素的作用。所以,习练调气法,必奏“净化心身,激发灵能”之效。此外,调气法又以制感、凝念为方法,以发展静虑、冥想为目的,因此,调气法乃是实现意识歧变状态的有效手段。意识歧变状态由著名心理学家塔特提出。正如《特异功能现象和大脑研究》作者埃伦伍德教授所指出的那样:“意识歧变状态表现出来的特点是思维改变、时间感受失调、感到对真正的自我和真实感失去控制、感情表达改变、知觉扭曲、体象改变、时常会带有失去自我的感觉(‘我不是我自己’)或是意识无限膨胀或与宇宙神秘结合的感觉。”意识歧变状态是产生特异功能的肥沃土壤。基于这种原因,调气法自然则成为开发特异功能的重要方法之一。

瑜伽调气法种类繁多，诸如基本呼吸法、斯克哈·鲁法加调气法、发声呼吸法、净化呼吸法、风匣式呼吸法、抽气呼吸法、冷却呼吸法等等。各种呼吸法功用不同，各有其用。在开发特异功能基础功中，仅选练以上诸多调气法的前两种，兹介绍如下：

1. 基本呼吸法

动作一：依金刚坐就座。躯体端然，以鼻呼吸，意守腹部。具体意守点随呼气、吸气之异，分别意守会阴部(根持轮)、气海部(已舍轮)、脐部(圣居轮)和心窝部(无触轮)。

动作二：以鼻吸气，随之放松腹部，并由上而下，依次自然膨出，其意守点也随腹部膨出下移。

动作三：吸气后屏息。

动作四：呼气，随之收缩腹部，即由下腹、中腹、上腹依次收缩，其意守点也随腹部收缩上移。

由动作二至动作四为一息(即一吸一呼为一息)。每次练习二十息。在每一息中，要求吸气、屏气、呼气时间大体相等。

2. 斯克哈·鲁法加调气法

动作一：依金刚坐就座。

动作二：先行呼气(由双鼻孔呼气)，随呼气收缩腹部。

动作三：右手食指指端按于眉间处，其拇指堵住右鼻孔，由左鼻孔吸气。吸气毕，以右手中指堵住左鼻孔，屏息。

动作四：俟屏息至难以忍耐之时，则松开被堵的右鼻孔，由右鼻孔缓缓呼气，呼毕接着以右鼻孔吸气，吸气毕再依法堵住右鼻孔屏息。

动作五：屏息后，松开被堵的左鼻孔进行呼气，呼毕接着吸气。吸气毕，再依法堵住左鼻孔屏息。

动作六：重复动作四至动作五，如是交替进行左、右鼻孔呼气——吸气——屏息共 60 息。

屏息是瑜伽调气法的特色，通过习练该调气法，其屏息时间得以逐渐延长。吸气、屏息、呼气时间一般按 1∶4∶2 之比要求。通常要求吸气 2 秒，屏息 8 秒，呼气 4 秒进行呼吸。印度瑜伽师进行此项调气功锻炼时，则以吸气 20 秒、屏息 80 秒、呼气 40 秒为标准，即一息共 140 秒。初练者切莫急于求成，硬性延长时间，以避免出现弊端乃至意外。

(三)调心术

调心术为瑜伽术的核心方法。下面分别介绍其方法内容、作用目的和具体实施。

1. 调心术方法内容　调心术是由一系列特定身、息、心活动所组成的完整功法。本术以制感、凝念、冥想、三昧四项精神开发技术为主导内容。此四项技术乃为瑜伽八支行法中的重要方法，鉴于重要，分别谈谈其方法内容。

第一，制感：即控制由感知所形成的一切欲念活动。制感用于精神开发的第一阶段，它以自我克制为方法，以克制粗心为要求。粗心即世人粗犷之心。粗心必生贪欲粗念。粗念以“思绪万千，此起彼伏”为特点，故又称其为“杂念”。杂念常表现为表象、回忆、联想、思维四种活动形式，而其所反映的则为情、爱、名、利四个方面内容，制感法针对杂念的基本特点，通常采用诱导与诃斥相结合的方法。一般来讲，诱导可产生持久、柔和的影响，诃斥可发挥短暂、迅速的效果。

第二，凝念：即将淡化之念指向特定对象的活动。凝念用于精神开发的第二阶段，它以凝神专念为方法，以培植“细心”为要求。细心即脱离粗犷欲念的柔细之心，由此可知，凝念与制感之间，存在着因果联系，即制感是凝念的基础，凝念是制感的发展，当然，制感中包含着凝念成分，凝念中寓于着制感内容。细心必生净念，净念即无妄染之念，它是开发精神世界必备的心理品质。凝念要求将意念集中于单一殊胜事物或良性知觉方面。诸如内省空明境象或体验静适感受等。习练凝念法之初，宜配以发声的风匣式呼吸法和意守窍穴法。凝念法练至熟练阶段，只要稍许收摄心扉，则万念归一，于是则处于“外欲不入，内念不起，神凝念专，泯然寂静”的状态。

第三，冥想：即深沉观想本然自我的活动。冥想用于精神开发的第三阶段，它以观想“梵我一如”之理为方法，以发展“微心”为要求，微心为脱离净细欲望之念的微妙之心，微妙心必生正念，正念是净念的升华与发展。显然，冥想乃以凝念为基础。冥想是一种以观想为主的活动，它相当于佛法中的四念处（详见本书《修禅法要篇》）。“实行这四种冥想，可从知觉上获得解放，并超越世俗观念”日本佐保田鹤治教授在谈到凝念和静虑（即冥想）的关系时说：“凝念着眼于使意念尽量单纯化，缩成单一的观念，也就是说，收心乃是凝念的本质。而静虑则与此相反，是以扩大意念活动为本质的。当然，静虑要以凝念为基础。心意如果不经过凝念变得敏锐，那么有效的静虑是不能出现的。由此可见，静虑是凝念的延长和扩大。”冥想的具体实施，即通过冥想万

物“不净、不乐、无常，无我”之性，以明达“宇宙本原”无为清净之理，从而为实现“梵我一如”铺平道路。

第四，三昧：即在深妙三昧之中现观梵净之理的活动。它以现观梵净为方法，以亲证真心为要求，真心即脱离粗犷、柔细、微妙等一切欲念的梵心。真心必生真念，真心与真念相当于佛禅中的无漏识和无漏智。由此可知，以真念现观梵净的活动，实则就是以根本无分别智印契真如的过程。所以，实现“梵我一如”，即是亲证“境智双忘，能所不二”境界。

2. 调心术作用目的　调心术具有廓清世俗妄念，印证“梵我一如”的殊妙作用，依据佐保田鹤治教授的观点“梵我一如”乃是瑜伽哲理转变为宇宙真理的过程。在这种转变过程之中，必然引发出包括特异功能在内的巨大潜能。因此，瑜伽调心术乃是开发特异功能最重要、最捷便、最胜妙、最有效的方法。调心术激发特异功能乃以开发“三脉七轮”为基础。何谓三脉七轮？拉雅瑜伽指出，人体周身遍布七万二千条气脉，其中以苏叔姆纳（中）、伊达（左）和品格拉（右）三条气脉最为重要。中脉自会阴沿脊椎前方直达头顶，左右气脉同起于会阴，居中脉两侧。左脉主水主阴，右脉主火主阳，左右两脉以中脉为轴，自下而上相互盘旋交叉七次，于是在三脉相交处构成七个气轮。七个气轮由下而上，其名称为：会阴部名根持轮，音译木拉达拉·恰克拉；肚脐与会阴之间部名已舍轮，音译施法台斯达纳·恰克拉；肚脐部名圣居轮，音译玛尼普拉·恰克拉；两乳及其中间名无触轮，音译阿纳哈达·恰克拉；喉部名除杂轮，音译维谢达·恰克拉；眉间名神命轮，音译亚谢纳·恰克拉；头顶部名千轮，音译萨哈斯喇拉·恰克拉。气轮为体内神秘灵能的中心，各轮各具独特功能，自成体系。七个气轮因被左中右三脉连结，从而连同三脉组成一个完整统一的大体系（图 9-19）。

常人的三脉七轮体系总处于关闭状态，所以生命气息不得敷布流注，致使灵能无从激发。通过冥想、曼特拉等瑜伽术训练，即可打通结滞的三脉七轮。其开发次序，首先打通右脉，此脉具有火的属性，当其畅通，则出现火与热的征象，此谓“火洗礼。”继则打通左脉，此脉具有水的属性，当其畅通则出现水与寒的征象，此谓“水洗礼”。二脉畅通后，生命气息则可循二脉运行。运行的生命气息，既可促进中脉（灵能通道）运通，又可催动蟠龙觉醒。瑜伽理论认为，蟠龙是开发超能（特异功能）的特殊能源，其本身具有巨大而神奇的力量。蛰眠于根持轮中的蟠龙觉醒之后，将随着瑜伽功力的不断增长，昂首循中脉升腾，并逐个冲开蕴藏着不同特异功能的脉轮。蟠龙升腾之时，常伴

有暖流洋溢和坦适甜美的感受。当其升腾至头顶千轮之处，即示七轮开发得以成就，于是各种特异功能将不期而获。

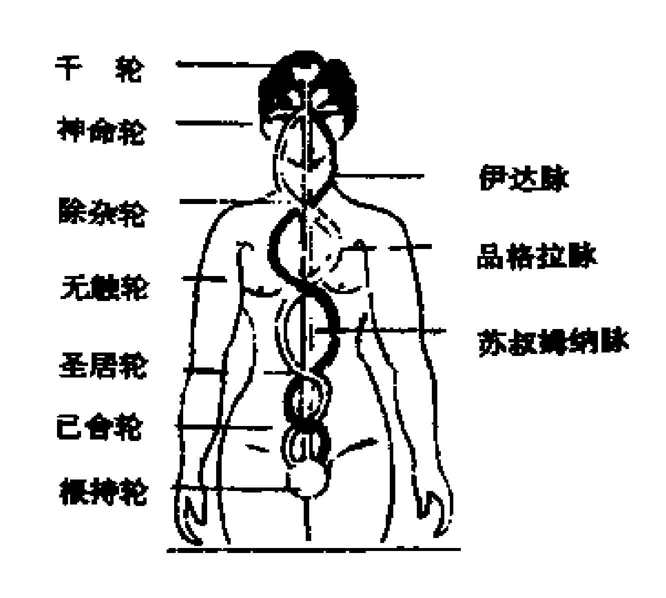


图 9-19 三脉七轮

在修习开发特异功能基本功阶段，只要求开发七轮中的四个气轮(恰克拉)。只要依法开发成功四个气轮，就可使心灵净化，体魄增强，从而为激发超能(特异功能)奠定了心身基础。

3. 调心术具体实施　调心术以冥想、真言、结印为主导方法。冥想义如前释，这里只略出真言、结印二法的具体实施。

真言为梵语曼怛罗(Mantra)的音译，又译为曼特拉等，它为陀罗尼中的咒陀罗尼。陀罗尼具有“持善法不散，持恶法不起的力用”，因此，意译为“总持”。陀罗尼分为四种，其一为持佛法不忘的“法陀罗尼”。其二为持法义不忘的“义陀罗尼”。其三为持咒德不失的“咒陀罗尼”。其四为持忍实相不动的“忍陀罗尼。”陀罗尼共有五名五义。一名“陀罗尼”，即佛发光之义；二名“真言”，即如来语言真实不虚之义；三名“密语”，即凡夫二乘不得知之义；四名“明”，即光明之义；五名“咒”，即持之能发神通之义。《秘藏记本》云：“今持

此陀罗尼人，能发神通除灾患，与咒禁法相似。”真言为梵语的短语或梵字读音。据称真言摄藏无量法义，蕴育无量功德。《佛地论》云：真言“于一法中持一切法，于一义中持一切义，摄藏无量功德，故名无尽藏”。总之，真言颇具神秘色彩，为瑜伽术中的谜中之谜，所以它被历代研究者所关注。

结印为梵语姆陀罗（Mudrā）的意译，又译作“手印”、“契印”、“印契”、“印相”等。结印即将手指结成种种形态，以标志法界性德。左手为定，右手为慧，双手十指即十法界、十真如、十度。以十度而言，十指合则为一，分则为十，即左小指为檀，左无名指为戒，左中指为忍，左头指为进，左大指为禅；右小指为慧，右无名指为方，右中指为愿，右头指为力，右大指为智。《菩提心论》云：“如结契印，召请圣众是也。”所以，有的学者指出：结印犹如天线，是接受宇宙能量的殊妙接收系统。此外，它尚是实现“梵我一如”和激发超能的胜妙法门。以下结合四轮开发简要谈谈调心术的具体实施。

第一，根持轮开发：

动作一：依莲花坐就座，手结开莲花印（图 9-20）。



图 9-20　莲花坐莲华印

动作二：口诵曼特拉“史多利姆”。其中“姆”为消音，应予以拉长，重音放

在"利"字上。

动作三：在口诵曼特拉的同时，结合凝念根持轮进行冥想，即观想宇宙生命能量，源源不断摄入体内，冥想约 30 分钟收功。

第二，圣居轮开发：

动作一：依莲花坐就座。手结金刚拳印（图 9-21）。

动作二：口诵曼特拉"克利姆"。"姆"为消音，"利"为重音。

动作三：在口诵曼特拉的同时，结合凝念圣居轮进行冥想，如是修习 20 分钟左右收功。



图 9-21　莲华坐金刚拳印

第三，无触轮开发：

动作一：依莲花坐就座，手结莲花合掌印（见图 9-31）。

动作二：口诵曼特拉"爱马"，"爱"为重音，"马"音拉长。

动作三：在口诵曼特拉的同时，结合凝念无触轮进行冥想。如是习练 20 分钟收功。

第四，神命轮开发：

动作一：依莲花坐就座，手结大日印（见图 9-26）。

动作二：口诵曼特拉“阿屋姆”，“屋”发鼻音，“姆”为消音。

动作三：在口诵曼特拉的同时，结合凝念神命轮进行冥想。如是习练 60 分钟收功。

至此，开发特异功能的基础功全部介绍完毕。修者须知，基础功尽管属于开发特异功能的低层次技术，然而，它却是正式开发特异功能专修功的必不可少的基础方法。鉴此，修者对基本功切莫浅尝辄止或敷衍以待。

二、开发特异功能的专修功

俟特异功能基础功得以成就，即可进一步修习开发各种特异功能的专修功。特异功能种类不一，其专修功方法内容各异。专修功种类繁多，兹仅略出四种。

(一)开发身通专修功

身通是指类似轻身腾空的一种超能。其开发技术如下。

1. 体位法　具体操作方法俱同前文基本功，此不广说。

2. 调气法　选用屏息法。瑜伽学者认为，屏息则心静，心静则身轻，就是说屏息乃是开发身通超能的重要行法。

动作一：依莲花坐就座，左手放于左膝之上。

动作二：以右手食、中二指按于眉间，以无名指按住左鼻孔。

动作三：以右鼻孔行快速呼吸 20～50 次。而后行大呼气，再慢慢吸气，吸毕则以大拇指按住右鼻孔屏息 20 秒，其间要求缩紧喉咙、肛门和腹部。

动作四：屏息毕，放开无名指、以左鼻孔慢慢吐气，并放松喉咙、肛门和腹部。

动作五：以左鼻孔行快速呼吸 20 次～50 次，而后行大呼气，再慢慢吸气，吸毕以无名指按住左鼻孔屏息 20 秒，其间缩紧喉咙、肛门和腹部。

动作六：屏息毕，放开大拇指，以右鼻孔慢慢吐气，并放松喉咙、肛门和腹部。

动作七：重复上述动作二至动作六，即轮流以单鼻孔进行呼吸练习若干次。此种调气法较为剧烈，故心脏病患者不宜习练本法。此外，锻炼时尚需严格遵循“循序渐进”的原则进行，以防出现不良后果。

3. 调心术　据称中央无触轮蕴藏着身通超能，谓开发此轮，则可激发飘浮、腾空等特异功能。调心术主要有真言、手印、冥想等内容所组成，它是开发无触轮的重要方法，开发此轮所选姿势、手印、真言等方法均同于前文

基础功。其不同之处，须在前功基础上冥想佛法四念处及修习佛禅四如意足等功法(详见本书《修禅法要篇》)。

(二)开发透视、遥视专修功

透视是指通过非视觉器官获得被不透可见光障碍物所遮蔽物体的相关视觉形象的活动。遥视是指视觉器官无法获得而凭借特异功能获取到远方事件或物体有关外表形态的过程。

其开发即在继续习练基础功的基础上进行如下方法。

1. 凝视法　即目不转睛地凝视一个细微目标。目标内容因人而异。最简单的方法是凝视钉在墙上的图钉。习练凝视法之初，所选目标不应过小，凝视时间不宜过长，总以不引起头痛不适或双目酸楚为要求。久习凝视法，有助于天眼的开发。

2. 开发神命轮　神命轮蕴藏着天眼超能，所以意欲激发透视、遥视功能，当以开发神命轮为重点。开发此轮所选姿势、手印、真言等方法均同于前文之基础功。其不同之处应在前功法基础上冥想佛法四念处和修习佛禅四如意足等功法(详见本书《修禅法要篇》)。

(三)开发天耳专修功

天耳是指以听觉器官无法获得而特异地获取到极微或远方有关物体振动信息的功能。其开发技术如下。

1. 继续习练开发特异功能基础功。

2. 依莲花坐就座，手持定印(见第三章第二节)。

3. 习练基本呼吸法，吸气时口诵曼特拉"阿摩"，呼气时口诵曼特拉"谢纳"。

4. 凝念"除杂轮"。

5. 修习四如意足禅法(详见本书《修禅法要篇》)。

(四)开发思维传感专修功

思维传感又称心灵感应，它是感知他人思维意识的一种特异功能。其开发技术如下：

1. 继续修习开发特异功能基础功。

2. 左侧无触轮蕴藏着感知他人内心活动的超能。所以，激发思维传感当以开发无触轮为重点，开发此轮所选姿势、结印、真言等方法，均同于前文之基础功。其不同之处，尚须在前功法基础上冥想四念处及修习四如意足禅法。

第三章　密宗功

密宗气功乃旷世之宝，它以独特的方法和神奇的功效，赢得世人青睐。

密宗理法自成体系，更因受严格的传授方式所限，致使广大读者对其知之甚少。鉴此，在叙述密宗功法之前，必须率先介绍密宗基础知识。

第一节　密宗基础知识

密宗基础知识分密宗概念、密宗四部、密宗两界等内容。

一、密宗概念

密宗又称"密教"、"真言乘"、"金刚乘"等。是大乘佛教的一派。密宗是七世纪以来由印度大乘佛教部分派别与婆罗门教结合的产物。唐开元四年(716 年)传入我国，并成为中国佛教宗派之一。

密教相对于显教而言，密教为秘密传授法身佛大日如来密旨的佛教。显教为公开传授应身佛释迦牟尼教义的佛教。从功法修习内容上讲，其主要区别为：密教重视生理锻炼，显教强调心理修养。本节所介绍的密宗功法，主要选自藏密。何谓藏密？藏密即我国藏传佛教密宗的简称。自公元七世纪，佛教传入藏族地区。传入佛教与本土笨教兼容，结合成显、密俱存的大乘教派。其中的密宗以无上瑜伽为最高修行次第，故颇受重视，而不断壮大，嗣后从大乘教中独立出来，而形成藏密。藏密发展历史通常分为"前弘期"与"后弘期"。前弘期始于七世纪吐蕃王朝领袖赞普松赞干布，至九世纪中叶笨教灭佛教而终。前弘期约历 200 年(相当于唐太宗至武宗这一段期间)。在前弘期之后，佛教中断 100 多年，于公元 978 年佛教再度在藏区复兴，成为后弘期的开端。此后形成不同教派。先后出现宁玛派(红教)、萨迦派(花教)、噶举派(白教)、格鲁派(黄教)等。

二、密宗四部

藏密分为事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部四类密法。在前弘期中，西藏流传的密法多为行、事两部，史称"旧密法"。行、事即行部和事部。行、事是四

部密法的下二部，它偏重于仪轨和持诵。在前弘期无论是汉土或藏地所传的密宗，除了仪轨复杂、事相繁重以外，大体上和显教的止观或禅修相似。通常所说的东密（日本密宗），也不外乎这个范围。在后弘期十一世纪初，仁钦桑波等翻译多种瑜伽密教经典，史称"新密法"。此后，瑜伽部和无上瑜伽部密法盛行于藏传佛教各派中，各派各有侧重，传承不绝。旧密的事、行两部，仅遗留各种灌顶与修法，逐渐被新密法取代。

在四部瑜伽密法中，无上瑜伽最高，谓"上部瑜伽"。而事部、行部和瑜伽部统称为"下部瑜伽"（即"下三部瑜伽"）。

下三部瑜伽所修功法（即禅法），又分为有相、无相两类。有相瑜伽功主要有净菩提心观和三密相应诵咒法两种。无相瑜伽功主要为空观法即观心空寂之法。在下三部瑜伽功中以有相瑜伽功为基础功，以无相瑜伽功为提高功。密宗认定修习有相瑜伽可奏强身治病之效。修习无相瑜伽可获延年益寿乃至神通之功。

上部瑜伽（无上瑜伽）功有独特的修习理论与方法。所以与显教以及密教的下三部瑜伽方法迥异。无上瑜伽注重身、息、心并练。其功法分为生起次第、圆满次第和大圆满法三大层次。每个层次中，又包括若干具体功法。

三、密宗两界

密宗作法分为金刚界、胎藏界两大派别。金刚界为从"始觉"上转的自利之门，胎藏界为由"本觉"下转的利他之门。金刚界为开示大日如来智德之界，即表现智慧者谓金刚界。据称如来智德，坚刚不坏，能摧破一切烦恼，故名。金刚界具有智、果、始觉、自证四方面内涵：其一，因突出智慧故该界具有"智"的内涵。其二，如来智慧，为修行所得之果，故该界具有"果"的内涵。其三，其智慧乃为断惑所得之始觉，故该界具有"始觉"内涵。其四，其始觉乃通过自行修证所得，故该界具有"自证"内涵。金刚界转舍迷界九识，转得为五种果智。金刚界分五部：即莲花部、金刚部、佛部、宝部、羯摩部。

胎藏界为开示大日如来理德之界，即表现其理性者谓胎藏界。如来理德藏于烦恼之中而不显，又因其内摄一切功德，犹如母胎含藏子体，故名。胎藏界具有理、因、本觉三方面内涵：其一，因其强调如来理性（佛性），故该界具有"理"的内涵。其二，如来理性（本有觉悟，即真如佛性）为成佛之因，故该界具有"因"的内涵。其三，其本性清净之理性，为先天固有的觉悟，不为修习所得，而同始觉相对，故该界具有"本觉"内涵。胎藏界又分三部：即佛部、莲华

部、金刚部。

四、密宗教义

密宗以“六大缘起”为基本教义。密教认为，地大、水大、火大、风大、空大、识大是构成宇宙万物(包括凡人与圣人)的六种基本原素。前五大(即地、水、火、风、空)属于胎藏界，即为理，后一大(识)属于金刚界，即为智。地、水、火、风、空能生一切功德，所以，五大即五轮，轮为能生之义，故五大配于尊、智、方、字、色、处、义、位，则成五尊、五智、五方、五字、五色、五处、五义、五位等。具体地讲，五大配于五尊，则依次为大日如来、阿閦如来、宝生如来、阿弥陀如来、不空如来。五大配于五智，则依次为法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智。五大配于五方，则依次成中、东、西、南、北。五大配于五字，则依次为𑖀(阿)、𑖪(嚩)、𑖨(啰)、𑖮𑖽(唅)、𑖏𑖽(欠)五大种子。五大配于五色，则依次成黄、白、赤、黑、青。五大配于五形，则依次为方、圆、三角、半月、团形。五大配于五处，则依次为脐下、脐、心上、额、顶。五大配于五义，则依次为我觉本不生(地义)，出过言语道(水义)，远离于因缘(火义)，诸道行解脱(风义)，知空等虚空(空义)。五大配于位，则依次为发心位(中、大日、[illegible])修行位(东、阿閦、[illegible])菩提位(南、宝生、[illegible])涅槃位(西、阿弥陀、[illegible])、方便究竟位(北、不空、[illegible])；以上按“中因”次第排列，若按“东因”次第排列则为：发心位(东、宝幢、[illegible])、修行位(南、开敷华、[illegible])、菩提位(西、无量佛、[illegible])、涅槃位(北、鼓音、[illegible])究竟位(中、大日、[illegible])。密宗功法总以五尊之智、相、印、字为观想内容。鉴此，将五尊的智、相、印字作以概要介绍。

智指五尊的五种智慧。相指五尊的五种相好(表现于外的形态谓“相”，蕴含于内的美德谓“好”)。印指五尊所结的五印契。字指概括五尊本质属性的五种种子字。五尊、五智、五相、五印、五字的具体内容为：

其一，大日如来：为曼荼罗五大月轮中的中央轮，由第九识所转，即由法界体性智所成。大日如来尊一切相好，色如白鹅，形如净月，结跏趺坐，手结智拳印。大日为光明遍照之义，《大日义疏》云：大日“如世间之日，能除一切暗冥，而生一切万物”。大日具备理、智二种法身，故俱足理、智两类妙用。大日以𑖪𑖽(镲)字为智法身种子，表万德宝珠之义，以𑖀(阿)字为理法身种子，表万法本源之义。

其二，阿閦如来：为曼荼罗五大月轮中东方月轮之中尊，由第八识所转，即由大圆镜智所成。阿閦尊相好，呈赤白相辉之色(即日出之色)，结跏趺坐，

左手为拳，安于胁，右手垂而触地成地印。

阿閦为常住不动之义，其智"性相清净，离诸杂染"，犹如大圆镜之光明，故"遍映万物，纤毫不遗"，主发菩提心之德。阿閦以 (吽)字为种子，为一切如来菩提心之义，即因义。一切功德，皆由此生。

其三，宝生如来：为曼荼罗五大月轮中南方月轮中尊，由第七识所转，即由平等性智所成。宝生尊相好，呈金光之色，金刚结跏端身正坐，左手执衣两角，右手仰掌，成满愿印。

宝生为开敷(生)万德(宝)之义。宝生之智，反于第七识我见，而达平等无我之理。为生起大慈大悲之智，主成菩萨之德。宝生尊以 (怛落)字为种子。

其四，阿弥陀如来：为曼荼罗五大月轮中西方月轮之中尊，由第六识所转，即由妙观察智所成。阿弥陀尊相好，金色螺发，目微闭下视，跏趺端坐，手结定印。阿弥陀之智，善观诸法自相、共相，依众生不同根机，自在说法。阿弥陀尊以 (纥利)字为种子。为涅槃由三毒中出生之义。

其五，不空如来：为曼荼罗五大月轮中北方月轮之中尊，由前五识所转，即由成所作智所成。不空尊相好，金色，正身端坐，左手作拳印，右手舒五指当胸。不空之智，利乐有情，成自利利他事业。不空尊以 (恶)字为种子。

五、密宗灌顶

密宗以灌顶为轨仪，灌顶是一种仪式，在天竺国王即位时，国师以四海之水灌于其顶以表祝愿。密宗效仿，即通过灌顶仪式，以加执其成就。灌谓灌持，以示诸佛护念，顶谓头顶，以表最高果位。灌顶有种种之不同，从属性上讲，主要分受职灌顶和结缘灌顶两大类。密宗认为，不经上师结缘灌顶，则法缘难逢。此外，结缘灌顶又有品级层次之分。

六、密宗气脉明点理论

密宗无上瑜伽把修持气、脉、明点作为行法的重要内容。鉴此，有必要对其予以简要介绍。

(一)气

气是指包括呼吸气在内的各种气息。后弘期密宗提出五气理论。五气为：其一，命气：存于命脉(即中脉)，该气为诸气之本，生命之源，且与智力休戚相关。所以，命气充沛，则生机盎然，才智过人。其二，上行气：存在于胸廓，

支配五官、肺脏活动。该气渥厚，则有助于增加宇宙能量的摄入，而提高体能、智能。其三，遍行气：主要存在于心脏，支配身、口、意活动，该气充实，则敷布周身，全面加强整体功能。其四，平行气：存在于胃脘，支配消化道活动，该气旺盛，则可调理脾胃，改善消化、吸收功能。其五，下行气：存在于会阴，支配肛门、膀胱、生殖、性器官活动。该气协调和，则可调节排泄、生殖功能。

（二）脉

脉即经络脉道系统。密宗认为，全身共有七万二千条脉，其中重要者有一百二十条（指四轮脉道），尤重要者有二十四条，最重要者有三条，即中脉及左右二脉。中脉为密宗脉道学说的中心内容。它既为命气、遍行气的汇聚之处，又为获取宇宙能量、信息的主要渠道。中脉端直，粗细如麦杆，下起密处（会阴）沿体腔中心轴上升，直达梵穴（顶门），而后由顶向前曲至眉间。中脉下端，即约在脐下四指水平处称基本灵穴轮，又名生法宫。此宫为中脉发生之所，身形生成之地，而且左、右两脉也由此处汇入中脉。左右脉分别与左右鼻孔相通。两脉自鼻孔上行入脑，再循中脉两侧下行，迨至脐下四指处汇入中脉（图 9-22）左右两脉略细于中脉。三脉皆具中空、细小、晶莹、洁白四特征。其色诸说纷纭：谓三脉皆红白色，或谓中脉内红外白，左脉内外皆红，右脉内红外兰等。三脉在不同部位绕相盘结，形成四轮。《大乘要道密集》云："言四轮者：一脐化轮，内具八道脉，外具六十四道脉；二心间法轮，内具四道脉，外具八道脉；三喉中报轮，

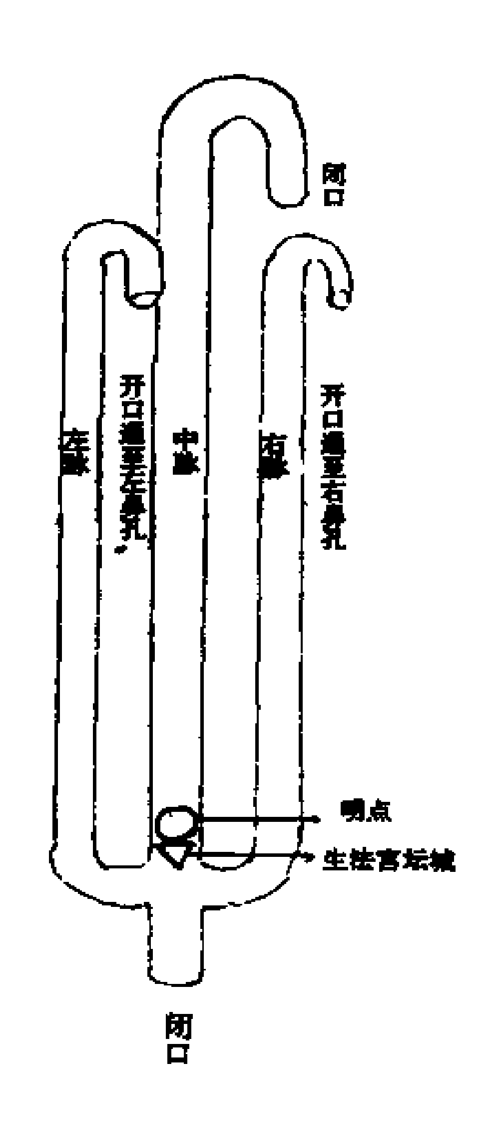


图 9-22　左中右三脉

内具八道脉，外具十六道脉；顶上大乐轮，内具八道脉，外具三十二道脉。是

名四轮道脉也。"《大圆满禅定休息要门密记》云:"四轮二俯二仰"(图 9-23.24)

(三)明点

对明点的本质尚不明了,巨赞法师认为:"明点近似于内分泌物质。"牛实为教授指出:"明点是一种未知的生物能量,可能是人类生命的高级形态。

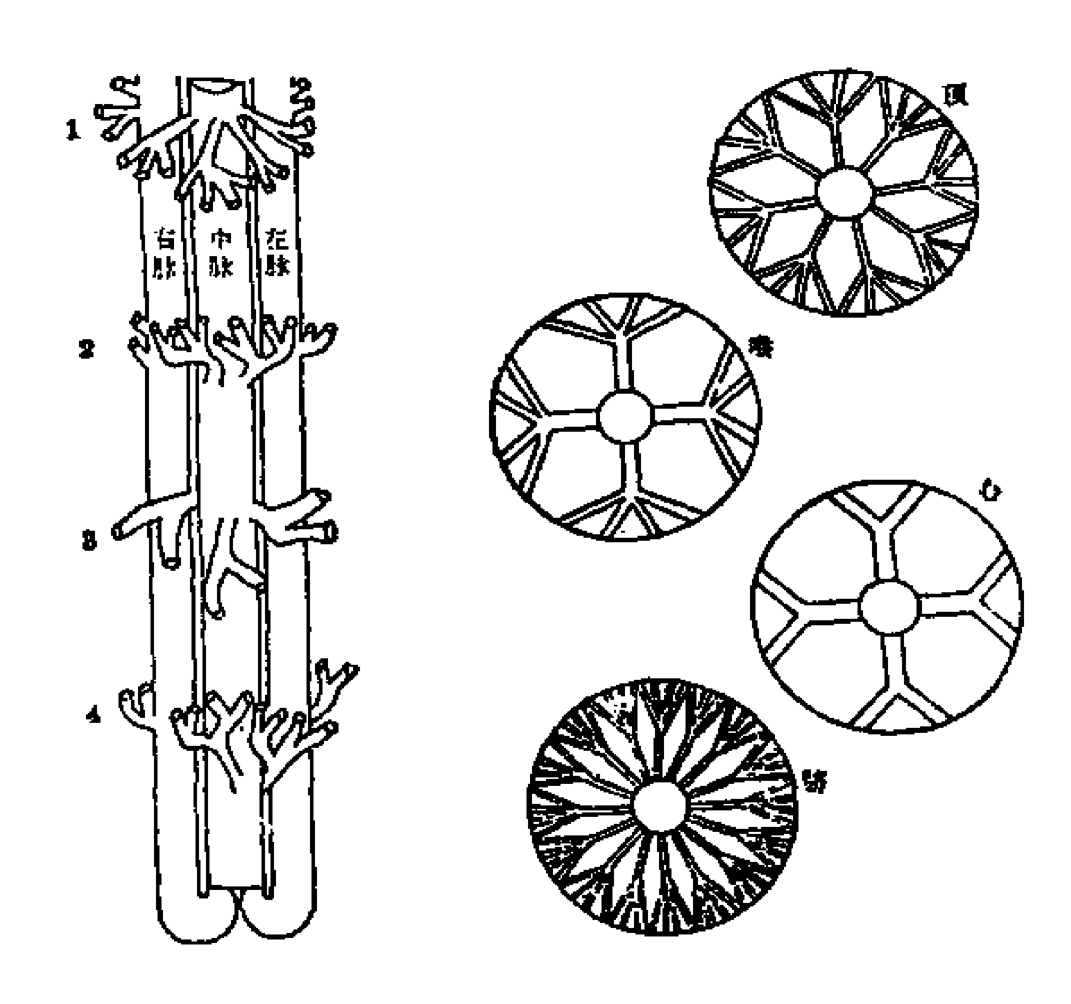


图 9-23　三脉四轮示意图
1. 顶轮覆　2. 喉轮仰
3. 心轮覆　4. 脐轮仰

图 9-24　四轮剖面示意图

明点分为宇宙明点和人体明点。前者称外明点，后者称内明点。据此，我们认为，应把明点定义为：涅槃、菩提的统一体（详见《止观开悟篇》）。以内明点而言，又有离戏明点、不坏明点、物明点之分。离戏明点即不可思议、不可言说的已证涅槃、菩提统一体；不坏明点即在缠的涅槃、菩提统一体。从生理上讲，它是禀父母精血构成的生命本原，其父精成分，名白菩提心，主位于顶轮，其母血成分，名红菩提心，主位于心轮。不坏明点，为自身生命之本，终生不坏，常位于中脉，依心理状态之异而运动于中脉上下。睡眠状态下称其为心真水，醒觉状态下称其为躬真水。物明点，即在缠涅槃、菩提同欲界身心之混合体。从生理上讲，它是有形有质的体液，分为净（精血津液等）、浊（汗涕尿等）两种。依明点将身、息、心分为三个层次，即离戏明点构成最细身、息、心；不坏明点构成以脉、气、明点为主体的细身、息、心；物明点构成以血、精、津为主体的欲界血肉粗身、息、心。

第二节　密宗功法

扼要温习密宗基本知识之后，再介绍密宗气功的操作方法。密宗功法分为初级、中级、高级三大系列。初级功主要有五字严身观、三密功等；中级功主要有金刚数息法、九节风、空瓶气、金刚诵、拙火定等。高级功主要有大手印、大圆满等。以下逐一介绍密宗初、中、高三级系列中的九种功法。

一、五字严身观

五字严身观为密宗初级功法系列中的一种。它出自《大日经七持诵法则品》。密宗指出，本功是以阿、鑁、濫、唅、佉五字加持五处，以实现“即身成佛”的方法。因此，颇为胜妙。具体操作如下。

（一）调身

密宗尤其无上瑜伽最注重调身，故密宗从“色心不二，六大无碍”的哲学观出发，提出“身为佛本”的观点。

五字严身观选取莲华坐，金刚结跏，手结定印进行调身。

何谓莲华坐、金刚结跏坐？密宗视莲华坐、金刚结跏坐为修圣道之正坐。《大日经不思议疏》云：“左足先著于右髀上，右足次著于左髀上，名为莲华坐。单足著于左髀上，名为吉祥坐。别此坐者，非圣坐也。若欲求菩提，学佛坐为得。”密宗所称之莲华坐即显教的结跏趺坐。密宗所称之金刚结跏、吉祥

坐,即显教的"半跏坐",有关全跏坐、半跏坐的具体要求已在《虚明功正功修证篇》中详述,此不广说。

莲花坐又称"七支坐"。七支即七项要点,一为结跏趺坐;二为手结定印;三为脊柱端直;四为下颌内收;五为舌抵上腭;六为口寂;七为意寂。

莲华坐与莲华座为内涵不同的两个概念,前者指坐势,后者指坐具。莲华坐常以莲华台、狮子为坐具。故有莲华座、狮子座之名。需要说明的是:狮子座尚有两层含义。一指以狮子为坐具,二指佛之身份。例如大日如来,乃人中狮子,不论其坐于莲台、大地或狮身上,皆名狮子座。

何谓定印?定印包括佛部定印、莲华部定印、金刚部定印三大类。其一,佛部胎藏界大日入定印:双手舒指相并,掌心向上,两手右上左下叠放,拇指端相对(图 9-25)。置于腹前。其二,佛部金刚界智拳印:左手食指伸直向

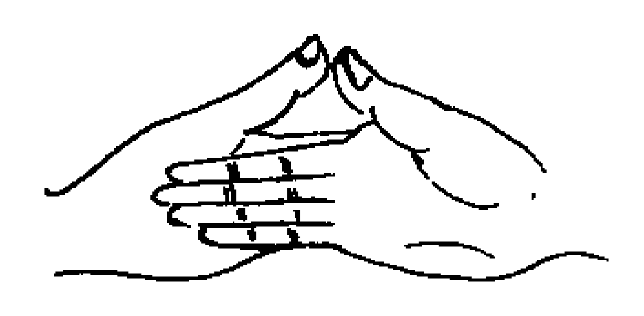


图 9-25　大日入定印

上竖起,余指握拳,右手握左手食指末节,拳心向内(图 9-26),置于脐轮前。胎、金两界入定印,通称法界定印。其三,佛部三昧耶陀罗尼印(又称佛部三昧耶印、率都婆印):两手虚心合掌,二食指少屈其端压于中指远指节背侧,两拇指屈曲按于食指近指节掌侧(图 9-27)。置于顶上或心前。其四,莲华妙观察智定印,即阿弥陀如来入定印。两手掌心向上,中、无名、小指交叉,两食指相背,两拇指扣于食指指端(图 9-28)置于脐轮前。其五,莲华部三昧耶印:详见三密功。其六,金刚部三昧耶印:左手翻掌,右手掌背放于左手背,左右两手之大、小指相钩,中间其余六指伸直,如金刚杵形,故又名三股印(图

9-29)，安置于心上。

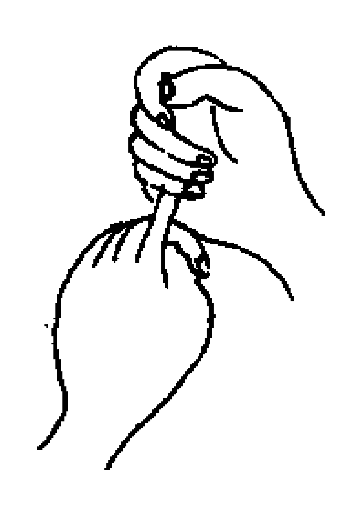


图 9-26　智拳印

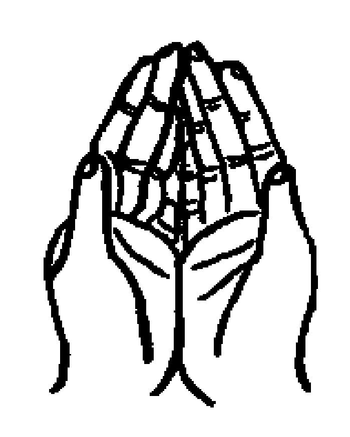


图 9-27　佛部三昧耶印

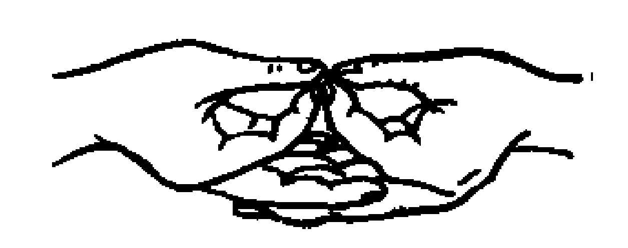


图 9-28　妙观察智定印

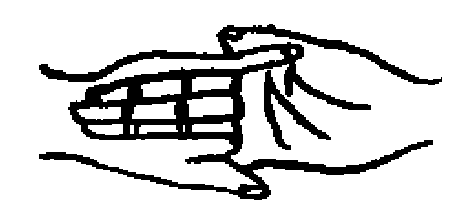


图 9-29　金刚部三昧耶印

（二）调息

调理呼吸，务令其和。若诵真言，尚宜与呼气相配合。如果进行默读，则不受此限。

（三）调心

采取五字观法进行调心。

1. 阿字观　阿字呈金黄色，为菩提心之义。《大日经七持诵法则品》云：“阿字遍金色，用作金刚轮，加持于下体，说明瑜伽轮。”具体加执观法为：以意念将阿字布于下体(地轮)，即在脐下一个正方形空间中，置于一“अ”字，并闪烁灿烂金光。据称观想或诵读此真言，即与“菩提心”相应，于是则“一心向善，心生慈悲，万华开敷，心身柔软。”

2. 鑁字观　鑁字呈乳白色，为大智水之义。《大日经七持诵法则品》云：“鑁字素月光，在于雾聚中，加执自脐上，是名大悲水。”具体加执观法为：以意念将鑁字布于脐上(水轮)，即在脐轮一个正圆形空间中，置于一“व”字，并闪烁皓月素光。据称观想或诵读此真言，即与“大智水”相应，于是则“智水灌顶，洗涤心垢，无妄无邪，安详入定”。

3. 滥字观　滥字呈赤红色，为大智火之义。《大日经七持诵法则品》云：“滥字初日晖，彤赤在三角，加执本心位，是名智火光。”具体加执观法为：以意念将滥字布于心位(火轮)，即在心轮一个三角形空间中置于一“र”字，并闪烁旭日曦晖，据称观想或诵读此真言，即与“大智火”相应，于是则“智火燃惑，无障无缚，心地光明，湛然明净”。

4. 唅字观　唅字呈乌黑色，为不动尊之义。《大日经七持诵法则品》云：“唅字劫灾焰，黑色在风轮，加持白毫际，说名自在力。”具体加执观法为：以意念将唅字布于眉间(风轮)，即在额部一个半月形空间中，置于一“ह”字，并闪烁乌金亮光。据称观想或诵读此真言，即与“不动尊”相应，于是则“降服妄心，斶除痴念，定力坚厚，安住不动。”

5. 佉字呈纯青色，为大空寂之义。《大日经七持诵法则品》云：“佉字及空点，相成一切色，加执在顶上，故名为大空。”具体加执观法为：以意将佉字布于顶上(空轮)，即在顶上一个空点形空间中，置于一“ख”字，并闪烁青一切色。据称观想或诵读此真言，即与“大空寂”相应，于是则“无欲无盖，解脱自在，清净无为，虚空寂静”。

二、观音三密功

观音三密功是密宗初级功法系列中的一种。何谓三密？三密即身密、口(语)密、意密。三密分为如来三密和众生三密两种。其一为如来三密：指如来所证得(自证、内证)的深密奥秘的身、口、意三业活动。如来三密以“平等”、“一如”为特征，所谓平等，即身等于口、意，口等于身、意，意等于身、口。所谓

一如，即一切形色皆同身密一如，一切声音皆同口密一如，一切理性皆同意密一如，总之，三密实为一种自证所得的不可思议的境界，因其妙不可言，深奥莫测，故谓之“密”。须知，密并非秘密之谓。其二为众生三密：指众生通过修持佛法以实现同如来三密相应一如的活动过程。具体地讲，即手结印契称身密，口诵真言称口密，意(心)观种子、本尊相好称意密。

密宗认定，众生同大日如来都为六大(见本节前文)所造，从本质上讲，并无差别，只因世人被有染的三业(即世人日常进行有烦恼的身、口、意造作活动)所干扰、迷误，因此，其三业不能与如来三密相应，更不能达到如来三密境界，以致“流转生死，永无出期”。密宗指出，众生若修持三密功法(即手结印、诵真言、观本尊)，则有染三业转化为清净三业，于是受如来三密威力所加持，进而达到众生三业同如来三密“入我我入，无二无别”境界，即三密相应。实现了三密相应，则可获得强身治病、益智增慧、开发潜能、证悟真理等效应。

三密法门既是修习密宗的基础方法，又是开发功德的基本行功。《菩提心论》云：“凡修行瑜伽观行人，当须具修三密行。”《大日义疏》云：“入真言略有三事，一者身密门，二者语密门，三者心密门。”明了三密含义，再谈观音三密功修法。法分三调，分述如下。

(一)调身

调身所选姿势俱同五字严身观调身法。其印契可另结本尊之印。印有两种，一为八叶莲华印(莲华部三昧耶印)：两掌根实著，掌心虚合，两拇指、小指并竖，余指散开略屈，呈莲华形(图 9-30)。二为莲华合掌印：即双手伸指成掌，掌心相对，相合为一(图 9-31)。



图 9-30　莲华部三昧耶印

莲花合掌印，为最初行法普遍采用之印契。据称本印为胎儿出生前之印，故称“本三昧耶印”，此印示“智理不二，自体理性”之义。《观音义疏》云：“手本二边，今合为一，表不敢散诞，专

志一心。"密宗合掌有十二势之多，诸如，虚心合掌(两手掌心稍离而十指之头相合)、坚实心合掌(两掌心坚实相著，十指之头稍离)、如未开莲合掌(十指之头对齐相合，两掌心内空稍穹隆)等。

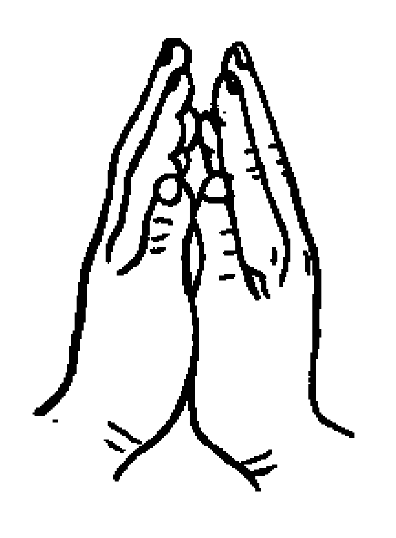


图 9-31　莲华合掌印

(二)调息

俱同五字严身观调息法。

(三)调心

选取口诵真言法、心观种子法、心观本尊法进行调心。

1. 口诵真言法　即口诵唵、嘛、呢、叭、咪、吽真言。本真言又称"六字明"、"六字真言"、"观自在六字大明咒"、"六字大明陀罗尼"等。口诵真言时，只需读其正音，即唵读"嗡"(wēng)音，嘛读"妈"(mā)音，呢读"呢"(ní)音，叭读"悲"(bei)音，咪读"咪"(mi)音，吽读"轰"(hōng)音。

六字真言为四臂观音心咒。本咒内涵精深，悉备万德，兹略出六字之义。其一，唵：表佛部之心。谓对唵只有虔诚诵读，方得成就。唵展之又分五义，即归命、供养、警觉、摄伏、三身五种含义。归命指将己归依于本尊，归命包括归依自佛(即本觉佛性，又称"在缠如来佛")和归依他佛(即始觉佛果，又称"出缠如来")。供养指敬仰自佛、他佛。警觉指诵唵之声乃遍诸毛孔而入，如是则警觉自佛、他佛现前。摄伏指降恶从善。三身指成就法、报、化三身。其二，嘛呢：表宝部之心，谓诵此二字，可获"无尽福德，如意摩尼"。其三，叭咪：表莲华部之心，谓诵此二字，则"出污不染，醇白无瑕"。其四，吽：表金刚部之心，谓诵此字则"摧毁诸障，成就善业"。总之，藏密将六字视为经典渊源，确认往复诵读，反复思维六字，即可"功德圆满，超凡入圣"。

2. 心观种子法　阿为观音种子，梵字"ᵃ"字，概括了观音菩萨的本质属性，谓心观阿字，即可同观音三密相应。

3. 心观本尊法　本功所观本尊为四臂观音。观音身著众宝缨罗，头戴玉钗宝冠，通身皓白，依莲华坐式，安坐于八宝莲华台月轮垫上，原二手当胸作莲华合掌印，次右手持水晶念珠，次左手拈洁白莲花。《大日经》曰："北方

大进精，观世自在者，光色如皓月，商佉军那华，微笑坐白莲，髻现无量寿。”总谓观音庄严、慈悲、安详、相好俱足，同佛无异。

据称手结观音莲花合掌印，口诵观音六字真言，心观观音庄严相好，则受观音三密加执，于是有染三业转依为清净三业，与观音三密相应。所以修持本法，乃可迅疾获得调伏妄念、心身柔软、定力增长、益智生慧等效应。

三、阿弥陀三密功

阿弥陀三密功是密宗初级功法系列中的一种。其具体方法如下。

(一)调身

依莲华坐式就座，结阿弥陀定印(详见五字严身观调身法)。

(二)调息

俱同五字严身观调息法。

(三)调心

选取口诵真言，心观种子、心观本尊进行调心。

1. 口诵真言法　通常选取两种真言。其一，口诵南无阿弥陀佛：南读“那”(nā)音，无读“谟”(mó)音。南无表“致敬”、“归命”之义。阿弥陀佛为佛的名号，又称“无量寿佛”、“无量光佛”、“智慧光佛”、“清净光佛”等共十三个名称。密宗称其为甘露王。有说南无阿弥陀佛代表五尊，即南无为归命大日之义，阿弥陀佛依次为阿閦、宝生、弥陀、不空四尊。据称常诵此真言，则受到阿弥陀如来的加执与接引，而奏“增长智慧，延长寿命，心地光明，清净自在”之效。其二，口诵唵阿密哩多帝际贺啰吽：唵为归敬义，阿密哩多为大悲甘露义，帝际为威摄义，贺啰为作业义，吽为菩提心义。据称，口诵此十字无量寿如来真言，则受阿弥陀如来三密加执，而获得无量功德。

2. 心观种子法　[illegible]（纥哩)为阿弥陀如来种子。[illegible]（纥哩)由[illegible]（na、诃)、[illegible]（ra、啰)、[illegible]（i、长伊)、[illegible]（ah、恶)四字合成。“诃”为东方痴烦恼，即无明惑因之义；“啰”为南方贪烦恼，即爱著尘染之义。“伊”(长)为西方瞋烦恼，即瞋恚殃祸之义。“恶”为北方涅槃，即无为寂灭之义。即是说，当东、南、西之痴、贪、瞋三毒寂灭，则证涅槃。由于涅槃从三毒中证得，犹如莲华从污泥中长出，故“纥哩”表莲华种子、涅槃种子和阿弥陀种子(依中因次第、阿弥陀即北方涅槃)。据称，心观种子“[illegible]”字，可望离断三毒缠扰，证得涅槃大定。

3. 心观阿弥陀相好法　“西方中尊弥陀如来，跏趺端坐，手结定印，双目轻闭，妙观万象，金色螺发，相好俱足”。据称心观本尊相好，则与阿弥陀意

密相应。从而证得“智照而寂，寂静而照”的智、理俱生之妙验。

四、金刚数息法

金刚数息法为密宗中级功法系列中的一种，中级功以修身炼气为对象，以气入中脉为要求。

密教金刚数息法乃是修炼气脉的基础方法，具体操作如下。

(一)调身

俱同五字严身观调身法。

(二)调息

调气宜在气息调和的基础上，通过轻灵巧便地诱导，将气息“引短令长，调柔致细”。

(三)调心

金刚数息法同显教六妙门中的数息法有所不同。密宗数息法要求在缘数柔细绵密出入之息的同时，心观吐故纳新之运，即吸则观想清气循左右两脉注入脐下，呼则冥想浊气沿左右二脉排出体外。数息得以成就，则内外轻安，心住于定。《密宗道次第广论》云：“恒应于晨起，数风(呼吸)一千遍，是故风瑜伽，常应安住定。”宗喀巴大师说：“每天早晨数一千遍，曾无间断，定能催坏非时横死”。指出数息法既是获取轻安入定的捷要途径，又是养命保生的重要方法。

五、九节风

九节风又名“九次呼吸法”，它是密宗中级功法系列中的一种。九节风为藏密各学派共修的法门。兹将其具体修法介绍如下。

(一)调身

所选坐式，俱同五字严身观调身法。在手印方面，要求两拇指屈曲内收，指端压于无名指掌指关节处，以安定体脉，其余四指握拳，将拇指握于其中。两拳心向上，分别将拳置于同侧大腿根部(腹股沟)。

(二)调息

依法就座后，先行深细呼吸稍时，迨至心平气和，即行九次呼吸法。该呼吸法分为三步程序。

1. 右鼻三风法　左拳伸出食指，按压左鼻孔，以右鼻孔吸气，随吸气观想清气自右鼻孔纳入，沿右脉下降至脐下水平，经右、中两脉汇合口进入中

脉(见图 9-22),并循中脉上升至喉,此时换呼气,继则随呼气观想上升至喉部之气,返转沿中脉下降,当降至脐下水平复入右脉而升,并由右鼻孔呼出。此谓一次呼吸告成。如是再行 2 次呼吸,共 3 次。

2. 左鼻三风法　完成右鼻三风之后,左手握拳如初,放回原处,右拳伸出食指按压右鼻孔,而行左鼻三风。具体吸、呼方法及其运行路线与上法俱同,唯以左鼻、左脉配于中脉进行。一升一降为一次呼吸,共 3 次。

3. 双鼻三风法　完成第二步左鼻三风法后,右手握拳如初,回原处,而后以左右鼻孔同时吸气,随吸气观清气由左右鼻孔纳入,分别沿左、右脉下降至脐下三脉汇合口处汇入中脉而升(见图 9-22),俟升至喉轮换呼气,继之随呼气观想升至喉轮之气,返转沿中脉下行至脐下分别进入左、右二脉上升,并由鼻孔呼出。一升一降为一次呼吸,如是重复 2 次,共 3 次。

完成以上三步息法,则积三三共九次呼吸,故谓"九节风"。通常每一次功重复以上三步调息程序 3 遍,共 27 次呼吸。

(三)调心

通过观想气息沿左、右、中三脉运行形象,可迅疾排除杂念,而奏摄心入定之效。在观想气息出入的同时,尚应配以作念诱导:即纳则作念摄入宇宙五彩精华清气,吐则作念排出体内黑色烦恼浊气。如是有助于诱发"身心清净、内外轻安"效应。

六、宝瓶气法

宝瓶气又称"瓶气"、"壶式气"。它是密宗中级功法系列中的一种,是修持气脉、明点的重要法门。宝瓶气为宁玛、噶举、萨迦、格鲁等派共修的法门。法分三调,介绍如下。

(一)调身

选取莲华坐、金刚结跏坐,手结定印或握拳置于股上(详见五字严身观调身法)。

(二)调息

依法就座,俟心平气和后,即行四息调息法。四息即引息、满息、均息、射息四种息法:其一,引息:即以鼻引纳宇宙清气之谓。实施时宜配以观想,即随鼻吸气,冥想宇宙能量循左右二脉经三脉汇合口源源注入中脉下端。其二,满息:即随吸气令气息充满下腹丹田之谓。为尽快达到满息目的,须在引气下行(可配以咽津诱导)的同时,通过提肛、缩腹动作,逼下气上提,如是则

可促使上行气与下行气相会，互充于腹。进而诱发“灵能气充实于内，金刚力护持于外”的宝瓶气效应。《显明大密妙义深道六法引导广论》云：“竭力吸一次气后，咽下涓涓，令气入脐下，如上气未得熟悉，下气只可微向上提，至上气熟悉时则丹田不动，下气直往上提，二气压合于脐下四指处。”《那茹甚深六法法座甘露心要》云：“入气缓长，随咽津液，若有声音，气齐至脐，由肛门内以收提法上提下行气已，上下气俱合于脐”。其三，均息：即气息均匀充满周身之谓，其法即在适当延长满息的基础上，再行数次短吸气，斯时，蓄积于丹田的灵能宝气则敷布周身，并给人以“融乐娱身，绵喜怡神”的感受。其四，射息：即疾呼似箭之谓。其法要求在最大限度延长均息之后，先以鼻慢速吐气，继之中速吐气，最终快速吐气。快速吐气犹如射箭，一吐而出，当然不可全然吐尽，涓滴无存，而应保留少许气息。

（三）调心

通过摄心观想四息运行状态和冥心内验四息美妙效应进行调心炼意。

七、金刚诵

金刚诵为密宗中级功法系列中的一种。是无上瑜伽修炼气脉的主要方法之一。有关金刚诵的具体方法，红、白等教派不一，兹仅介绍一种。

（一）调身

调身所选姿势，俱同五字严身观。手结之印，依调息而异。

（二）调息、调心

调息、调心之法，依诵“唵”、“阿”、“吽”之序分为三步。

1. 诵唵字法　依法就座，俟心平气和后，于胸前结印：双手合掌，两食指、中指交叉下压，余指相并而竖（图9-32），结印毕置于顶轮，继则观想本尊相好（选前述之五尊之一为本尊）迨至本尊瑞相现前，修持者结合调息观想：随吸气观想由本尊顶上唵（ཨོཾ）字所发之皎洁白光缓缓注入自身中脉，直达脐下，遂屏息静观生法宫（相当下丹田部位）处ཨོཾ字所发之皎洁白光，

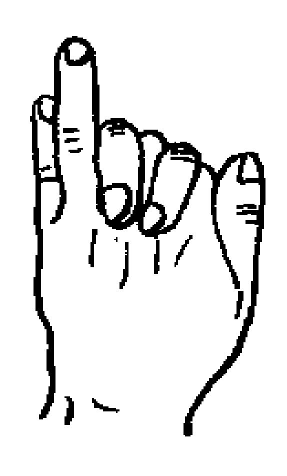


图 9-32　唵字观印

屏息毕，由鼻徐徐吐气。吸气时，默念唵（发嗡音）字，呼气时念诵唵字。如是念诵、观想唵字及其光明10～20分钟，改练阿字功。

2. 诵阿功　依法就座，俟心平气和后，于胸前结印：两掌相合，左右食指、无名指相交叉而下压（图9-33），置于喉轮，继则观想本尊相好。迨至本尊瑞相现前，修持者结合调息进行观想，即随吸气观想由本尊喉部阿（[illegible]）字所发之彤彤红光，缓缓注入自身中脉，直达脐下，遂屏息静观生法宫处[illegible]字所发之彤彤红光。屏息毕，由鼻徐徐吐气。吸气时默念阿字，呼气时念诵阿字。如是念诵、观想阿字及其光明10～20分钟，改练吽字功。

3. 诵吽功　依法就座，俟心平气和后，于胸前结印，两手相合，左右大拇指、小指相持并竖，其中六指交叉下压（图9-34），置于心轮，继则观想本尊相好，迨至本尊瑞相现前，修持者结合调息进行观想，即随吸气观想由本尊心部吽（[illegible]）字所发之莹莹兰光，缓缓注入自身中脉，直达脐下，遂屏息静观生法宫处[illegible]字所发之莹莹兰光，屏息毕，由鼻徐徐吐气。吸气时默念吽字（发轰音），呼气时念诵吽字。如是念诵、观想吽字及其光明10～20分钟而收功。

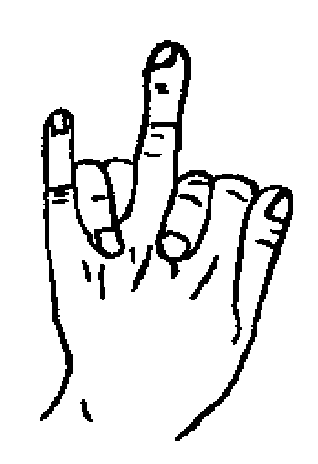
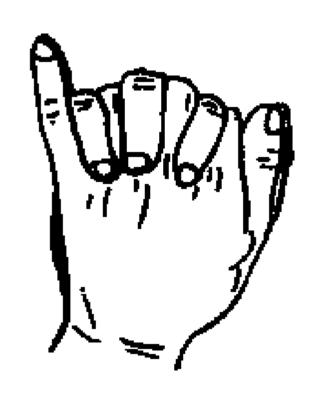



图9-33　阿字观印


图9-34　吽字观印

八、拙火定

拙火定又名"忿怒母"、"无上瑜伽通灵暖身法"，它是密宗中级功法系列

中的一种。修习拙火定以宝瓶气、金刚诵为基础。

何谓拙火?《大乘要道密集》云:"何为拙火定耶?答:拙火,焠暴之义。梵云赞捺哩,意翻为拙也,即焠暴义。修习之人入拙火定,则发大暖气,生四种喜,所见所闻皆觉大乐,起无分别智,于现身上获得大手印成就。"所谓四喜,即初喜、上喜、离喜和俱生喜。安乐觉受小为初喜,安乐觉受大为上喜,安乐成无念为离喜,触境觉受空乐无二为俱生喜。修拙火定的方法很多,《大乘要道密集》上就举出十种之多。兹仅介绍一种方法如下。

(一)调身

拙火定调身,选取莲华坐、金刚结跏坐,手结定印(详见五字严身观)。

(二)调息、调心

拙火定调息、调心分为三步而修。

1. **观想粗身空法**　即观想粗身空明之谓。前已述及,粗身即以物明点为主体所形成的世人血肉之躯,粗身总谓:"质碍形秽,饥寒病痛,身受苦乐,滋生烦恼"。为摒弃粗身过失,宜行观身空之法。即先行调息务令息和,遍体出入,实身遂虚。并观想业已气化之身,随着吐浊纳清的呼吸活动渐次变为空明状态,从而为显示本来具足的金刚身脉奠定了基础。

2. **观想细身相法**　即观想三脉、四轮、明点之谓。业已提及,细身即以气脉、明点为主体所形成的清净色身,在粗身空明背景上,观想气、脉明点易于成就,先观想三脉道:即中脉居于体内正中之位,下自密处,直达头顶梵穴。中脉"红似虫胶液,亮如麻油灯,直犹芭蕉心,空若纸卷筒",此谓中脉四特征,左、右脉居中脉两旁,上通鼻孔,下注中脉。次观想四轮脉道:即观想于顶、喉、心、脐之处,由细小脉道构成之四轮;各轮支脉数量不一,皆如辐辏,内端以中脉为毂,外端呈放射状排列(见图 9-23、24)。密宗认为,脉依于身,气与明点又依于脉。即气充于诸脉,明点居于中脉。通常白菩提明点居于顶轮,红菩提明点居于心轮,二明点依心身状态之异在中脉上下运动。

3. **观想拙火法**　即观想红明点焚燃之谓。观想细身相得以成就,则三脉道、四轮脉道、明点俱足显现,从而为观想拙火焚燃提供了条件。其法即在中脉生法宫处布一阿(अ)字,观想阿字,色如彤晖,熠熠发光,久久观想,则阿字化火,烨焰光明,此即谓红明点火焰。火焰在中脉边燃边旋,并随宝瓶气呼吸,其火焰循中脉依次透脐轮、心轮、喉轮而升。追升至顶轮,而居于其中的白明点则被火焰销熔,化为"月液"涓涓下滴,于是依次润泽顶、喉、心、脐四轮乃至周身。基于红白明点相交,月液日火既济,而生起妙趣横生的四喜

快乐，并显示出治病强身、美容驻颜、延年益寿 益智增慧等殊妙效应。

九、大手印

大手印有显密之分。显教大手印乃是"以理证空"的禅定行法，密教大手印则是"空乐双运"的崇尚妙道，故名"唯一白法"。

密宗大手印属于噶举派、萨迦派大圆满部的范畴，故为密宗高级功法系列中的一种。其修行分为渐、顿二种：渐法即"空乐大手印"：渐法需经灌顶并在宝瓶气、金刚诵、拙火定基础上进行修习。顿法即"光明大手印。"顿法不需要先行修习"生起次第"、"圆满次第"等初、中级方法，只依慧根顿悟，则可证得"大圆满"妙果。贡嘎《恒河大手印直讲》说："最上之大手印，亦无须乎灌顶等修，但当恭敬礼拜，承事亲近于其上师，或仅观上师微妙身相，即能立得证悟。"并指出：唯此种大手印，方为胜妙真正之大手印。渐法虽不若顿法胜妙，然前者乃为当今通修之法，故这里仅介绍渐法。渐法实施，分为三调。

（一）调身

选取莲华坐、金刚结跏坐和手结定印进行调身（详见五字严身观），借以达到身寂。须知，实现身寂乃修习大手印之首务。何谓身寂？"远离恶业，身不妄为，住于本然，身业清静"谓身寂。察察士登大堪布指出："身寂者，身依七支坐法，使脉结解开，以清净气息灌注菩提甘露，易生轻安喜乐，显现明体。"当明了"体空无为，自然如如"之理，则"形不掉举，体不妄为"，于是身不寂而自寂。此即"听其法尔自然生灭而安，是为住身寂本然"（察察士登语）。

（二）调息

选取九节风、宝瓶气、金刚诵、拙火定等法进行调气，借以实现语寂。何谓语寂？"口无妄言，舌无是非，禁语不吐，口业清净"谓语寂。语寂乃修习大手印的基本要求。察察士登说："语寂者，谓修九节佛风，气息出入自然，不急不缓，气息出入自然，不作意分别，是为住语寂本然。"祝拔宗指出："口吐浊气，乃至禁语，名口寂。或口不动或口住自然。浊气以九节风除之，为初学者调气方便。次为禁语，气息出入，任其自然。"

（三）调心

大手印既包含着大圆满的"彻却"（立断）、"脱噶"（顿超）二法成分，又涵盖了大圆满的"风部"（练气）、"空部"（观空）两种要素。由于大手印以"重心轻气"为特征，故此，调心则为其关键所在。大手印以"空乐双运，平等不二，明体达理，自然任运"为调心大法，借以实现意寂。何谓意寂？"断伏诸惑，正

见二空，无断无常，清净无为"谓意寂。"断伏诸惑"即断离诸多烦恼之扰；"正见二空"即确认人法皆空之理；"无断无常"即不生断见常见二种邪妄认识；"清净无为"即心意进入本然寂静状态。察察士登说"意寂者，意谓恒审思量，执八识染分为我，引生人法二障，流转生死，常不休息，领受无限痛苦。若仔细谛观，内而身根，外而六尘，内外缘聚所引生八识等，皆不可得。住本然者，即谓住于意寂之中，听其体性，任起任灭不加松紧寻伺分别为空为有、即断即常等。应如乳足婴儿，恬然自适，是为住意寂本然"。修持大手印概括为见、定、果三要，其中以"见"为要害。所谓见，即达悟"心体空明，清净真如"真理之谓。悟得此理，自然"心体寂然，一切平等，清净无为，超脱自在"。《椎击三要诀胜法解》说："见者，夫彼一真法界、离绝戏论之法尔如来藏心，无垠广大界中，无量显现染净诸法，彼诸一切，皆亦圆满具足法尔之平等性义。"贡噶上师说"所谓根大手印者，即一切众生之本心体性，与佛无别，平等平等，原本清静常住。虽忽然不觉而起无明，然其真心体性明白明净"。大手印尽管以"心体空定"为要旨，而修持过程中又离不开闻、思、修"三慧"的具体运用。"闻"指依闻经文师教所生之智慧，"思"指依思维道理所生智慧，"修"指依修习禅定所生智慧。贡噶上师云："所谓道大手印者，恭敬信顺于上师，而得闻于法，由闻而如理思维，得决定之正知见，又如理修行之，是即道大手印也。由闻思修之结果，一旦豁然，究意通达，证得本觉妙智时即是果大手印了。"

在大手印修持中，尚善巧运用红白明点交媾之法，通过上下明点相摄互交（见前文），乃可依次生起"安乐初觉，安乐大觉，安乐无念，安乐无二"诸胜妙禅定，借空乐双运之道，而达"无修瑜伽"境地，即进入四瑜伽最高层次。贡噶上师所指的："必善于离观而观，离缘而缘，离修而修，是为善巧观修。又必无住而住，方为善住。无遮而遮，方为善遮。无成而成，方为圆成。无证而证，方为实证。必如此，方为大圆满菩提道也。即无修瑜伽。"

十、大圆满

大圆满乃为藏密宁玛派行法中的精髓，它是密宗高级功法系列中的一种。依据宁玛哲学观，所有众生皆本具"空明清净"之性，此性即"证知万有、圆满一切"之本，故该派把大圆满作为根本教义。并认为只要"远离尘垢，安住空明"，则可"即身成佛，顿证妙果"。据此，则把大圆满列为无上瑜伽的最高行法。《大圆满无上道广大心要》指出："修持大圆满心髓法，分为加行、正行两大步骤。加行为正行的准备阶段。这里只简要介绍其正行修法。

（一）调身

大圆满调身，以莲华坐、金刚结跏坐为主（见五字严身观），以狮子坐、象坐为辅。

（二）调息

要求修者首先经第二级灌顶修持圆满次第内的六瑜伽，特别是实施气、脉、明点等行法，借以令浊气转依为智慧之气，经第三级灌顶，继续修行，以便将智慧之气摄入中脉，点燃智慧灵火，冲开四轮脉道。最后行第四级灌顶，进入最高修持次第。

（三）调心

在大圆满加行修习阶段三调并重，进入正行阶段则独重调心。调心之法有二。

1. 彻却　彻却为立断之义，相当于定功。方法即"任持光明，不即不离，默然而运，不抑不纵"。即要求对禅定中所生起的空明景象做到"不求而自现，不缘而自知，不观而自觉，不持而自住"。如是"无觉无观，勿忘勿助，任持光明，默然而运"之行，方为大圆满无修瑜伽之道。《大圆胜慧彻却妥噶全书》云："只在一切法之显现中，于当体明空不二的刹那上，无修无证，无散乱定住，明明了了，觉照认识这个就是自己本心，勿令间断即是。"即定心"觉受光明，又不擒不纵，不取不舍，不观想不念诵，不修身炼气，务令自心宽坦、舒适、自然、明了，以光明不迷失为要。"

2. 脱噶　脱噶为顿超之义，相当于慧功。脱噶以彻却为基础。若无彻却定力的支持，脱噶观光则无从实现。观光即观望宇宙明点之谓。具体方法，即以空明之心，观望茫茫苍穹。久久静观，则五光十色的宇宙明点相继显现，其形如璎珞、状似光环。修持脱噶得以成就，则宇宙明点与中脉明点相摄互融，于是，化小我为大我，而同无际宇宙相应共振。

（下接第二册第四章）

参考文献

1. 陈兵著：生与死·佛教轮回说。内蒙古人民出版社 1994 年。
2. 张震寰主编：人体特异功能丛书。中国友谊出版公司 1990 年。
3. 舍尔巴茨基著立人译：大乘佛学。中国社会科学出版社 1994 年。
4. 中国气功科学研究会藏密气功研究会编：藏密气功。求实出版社 1989 年。

第十篇

止观开悟

袁良鹏　田宏计

止观有狭义、广义之分。狭义止观即指禅定(包括世间禅、出世间禅各种禅定);广义止观指教理行果,即囊括教法、理法、行法、果法一切法。"止观开悟"乃是以止观为行法,以开悟为果法的运作过程。显然,用于开悟的止观则仅限于"行法"一法,故属于狭义止观的范畴。

开悟即开示真理、悟入真理之谓。依佛教哲学观,真理即真如。真如为宇宙万物的本性实体。真如之"真",为真实不虚之义;真如之"如",为恒常不变之义。《唯识论》云:"真谓真实,并非虚妄。如谓如常,表无变异。"通俗地讲,真如即指事物的真实性质。显然,开悟即觉悟万物真性本质之谓。

《法华经》云:如来"唯以一大事因缘故出现于世。"所谓大事,即"开智悟理,破迷开悟"之谓,由此可见开悟重要性的一斑。由于开悟对开发智慧、修证妙果具有重要意义,所以引起人们的浓厚兴趣。鉴此,特列《止观开悟》篇章,以飨广大读者。

第一章　真智与开悟

开悟以真智为能悟(认识主体),以真理为所悟(认识对象)。真智乃为开悟的先决条件,因此,论述开悟须先明真智内涵。

第一节　真智概述

佛教认为,真智乃人类的最高智慧。以下分别介绍真智含义与种类。

一、真智含义

真智即圣智,或谓圣人智慧。圣智对于俗智而言。佛教规定,不论大乘、小乘,凡修习达到见道阶段之人,皆称为"圣人"。圣人有大小阶位之分、圣智有高下品级之殊,不论圣智品级如何,皆具"断除烦恼,证悟真理"的作用,故圣智统称"无漏智"(即无烦恼之智),或谓"真智"(即证真理之智)。无漏智对于有漏智。佛教把未进入见道阶段的人统称为世俗之人。由于世人智慧不能现观四谛真理,所以其认识活动都包含着烦恼(有漏)成分,基于这种原因,佛教则称世人的认识活动为"有漏智慧"。显然,有、无烦恼乃是圣智、俗智的区别所在。具体地讲,二者主要区别为:

俗智认知事物,它是"幻心"的功能表现。幻心以"儿女情长,恩爱怨恨,运筹帷幄,决胜千里"等形象思维和抽象思维活动为特点,所以,佛教称其为"思虑之心"。

圣智达悟真谛,它是"真心"的功能表现。真心以"无染无垢,不执不著,清净无为,通达真理"等如量般若和如理般若活动为特征,因此,佛教称其为"清净之心"。

俗智、圣智尽管迥异,然而二者却是相互依存、对立统一的整体系统。首先,俗智源于圣智,即前者乃由后者随无明染缘所派生。其次,圣智又成于俗智,即后者由转舍前者(有漏八识)升华突变而成。

二、真智种类

真智胜妙,种类众多。真智主要有二智、四智、五智等。

(一)二智

二智即两种圣智。

1. 根本智　依佛教哲学观而言，由于该智能成就佛教一切功德，并为依照佛教观点分析、思量各种事物现象奠定了认识基础，故名“根本智”。该智为修者进入见道位现观四谛真理所得，由有漏智突变所成；故获得此智，标志着人们在认识上发生了质的飞跃。基于认识飞跃的实现，其认识主体则与认识客体契合为一，于是主客相融而无分别，故又名“无分别智”。该智“一如实相，冥合性理”，故又名“如理智”。该智“照了真谛，达悟真理”，故又名“真智”。该智“印契实相，体达实性”，故又名“实智”。该智“正见空性，正知一切”，故又名“一切智”、“空智”。

2. 后得智　在时序上该智获得居于根本智之后，故名“后得智”。该智在根本智基础上对事物进行分别认识，故又名“有分别智”；然而其分别对象集中体现在“知病识药、教化众生”方面，从而同世俗之虚妄分别区分开来。该智“如如事量，照了事相”，故又名“如量智”。该智“通达有为，洞察俗世”，故又名“俗智”。必须明确，圣者之俗智，以正见“假有”之理为特点，凡夫之俗智，以迷惘万有之相为特征，故二者名同而义异。该智“达于权法，逗机方便”，故又名“权智”。何谓权？适用一时权宜之方法名“权”，究竟永恒不变之方法名“实”。就是说，达于诸法实相谓“实智”，通于诸法事相谓权智。实智为“体”，权智为“用”，即成佛之正体为实智，下化之妙用为“权智”。

(二)四智

即四种圣智。无漏四智乃由有漏八识转得。有关八识转依四智的具体过程，已在第二章中述及，此不广说。这里只简要谈谈四智含义。

1. 大圆镜智　该智其体清净，绝诸垢染。因其如大圆宝镜，能映显万物，故名“大圆镜智”。佛教认定，证得此智则常持无漏身根，成就法身，显现万德。

2. 平等性智　为如来四智之一。佛教认定，获得该智，则断除世人虚妄邪念和自私自利我见。从而进入主客圆融、平等不二境界。并示现“他受用身”，为十地菩萨“大现神通，转正法轮，指点迷津，广施慈悲”。

3. 妙观察智　为如来四智之一。佛教认定，获得该智，则达悟事物本质，明察众生善恶，广说妙法，饶益众生。

4. 成所作智　如来四智之一。佛教认定，证得该智，则变现无量化身，为二乘及广大六凡众生现身说法，成就利乐众生事业。

（三）五智

五智为密宗所立。即四智加法界体性智而成。依佛教之说，此五智本为一身所具功德。为了更好地为有情服务，引摄众生，于是则从法界体性智自身生出五尊。有关五尊之"相"、"印"、"字"等内容，已在第九篇《密宗功法系列》中详述，兹略出五尊、五智和五位三者间的关系。

1. 法界体性智　为位于中央的大日如来本尊之智，主方便究竟之德。
2. 大圆镜智　为位于东方的阿閦如来本尊之智，主发菩提心之德。
3. 平等性智　为位于南方的宝生如来本尊之智，主修行之德。
4. 妙观察智　为位于西方的弥陀如来本尊之智，主成菩提之德。
5. 成所作智　为位于北方的不空如来本尊之智，主涅槃之德。

此外，圣智尚有三智（后译）、八智、十智、十六智等种类，此不广说。

第二节　开悟概述

前文简要谈及开悟概念，本节分为四个专题，进一步讨论开悟含义、意义、内容、形式等问题。

由于开悟对开发智慧、修证圣果具有重要意义，所以引起了东西方学者尤其是心理科学工作者的浓厚兴趣和极大关注。本世纪最伟大的禅学权威日本铃木大拙、当代最杰出的心理分析家美国弗洛姆和哥伦比亚大学马亨诺三位博士，在为美国和墨西哥心理学家、精神病学家举办的佛禅讲座中，对开悟课题进行了系统精辟地阐发。嗣后，又将其讲稿付印成《禅与心理分析》一书。为使广大读者有机会领略三位博士对开悟所持的新颖观点，我们在以下有关开悟含义、意义、内容和形式的讨论中，多处援引了他们的原话。

一、开悟含义

开悟即开示悟入实相真理之谓。"开示"为启开显示之谓；"悟入"为觉悟证入之谓；"实相"为万有实体之谓；"真理"为真实谛理之谓。须知，实相真理须由正知见证得。何谓知见？知见即认知、见解之谓。知见有虚妄知见、真实知见之分。佛教称世人的认识活动为"虚妄知见"，即《智度论》中据说的十六知见等。佛教称达悟、正知事物真实本性的认知活动为"正知见"，即《华法经》所指的："开佛知见，示佛知见，悟佛知见，入佛知见。""开示佛知见"乃是"悟入佛知见"的基础。开示佛知见的认识活动产生于十住修习阶段，悟入佛

知见的认识活动成就于十地修习阶段。显然，开悟乃是一个具有深浅层次的发展过程。

开悟有渐顿之说，故佛教将开悟分为渐悟和顿悟两种方式。凡依次完成开悟次第的修习过程称为"渐悟"；凡迅疾印证妙果的顿然成就活动称为"顿悟"。需要说明的是，不论渐悟或顿悟，皆具备瞬间豁然觉悟的特点。其差别在于：前者是在开示佛知见助道方便基础上依次悟入空假中三谛的过程，后者是以正助（正道、助道）不二之法顿然悟入三谛圆融的活动。若约渐悟，开悟包括初始觉悟、发展觉悟和究竟觉悟三个层次。初始觉悟层次是指真见道位获得根本智这一突变性认识的阶段；发展觉悟层次是指相见道位、修道位成就后得智认识的阶段；究竟觉悟层次是指无学道位圆满一切种智认识的阶段。在大乘佛教中，通常把开悟深浅层次（指开、示、悟、入佛知见四步次第）相配于四十位修习过程之中。俄国科学院院士著名禅学家舍尔巴茨基把开悟分为资粮道（预备过程）、加行道（训练过程）、真见道（觉悟过程）三个阶段。当然，真见道以前的加行活动只是开悟的方便之门（基础），而不是开悟本身。

开悟的含义深刻玄妙，国内外学者对开悟内涵各有见地。铃木大拙氏（以下简称"铃氏"）说："'无明'（ignorance）指的是我们自身心智的造做，而'悟'（Enlghtenment）代表的是无明之雾散尽以后的心境。""悟的体验是一种整体的感觉……这种感觉不是我们所谓心理学上的感觉，而是某种更根本的体会"。弗洛姆氏（以下简称"弗氏"）说："开悟不是心智的变态；它不是一种神智恍惚状态。它不是可以见之于某些宗教现象中的自我迷恋心智状态……。开悟乃是泰然状态的真正实现。如果我们想用心理学的说法来说明开悟，则我要说，它是这样一种状态：在这种状态中，人完全和他外在的真实及内在的真实相一致，对于真实充分认知和充分了解……，在禅宗有一件事是极为重要的，即是分别真悟和假悟；真悟所获得的新观点是真实的，假悟则可能是歇斯底里或精神病态的。开悟是禅者察觉到他自己的真如，并以充分的深度而不加幕帏的察知世界。"马亨诺氏（以下简称"马氏"）说："根本核心的彻底的、天变地异的根拔、转向与回转，在禅宗就称之为'悟'。"西方分析心理学派创始人荣格称"开悟是一种启蒙的艺术与方法"。诺贝尔奖获得者 J. Josephson 认为："顿悟是意识场不受干扰，让固有智能闪现的结果。"我国台湾禅学家耕云先生指出："所谓之悟，就是穷理彻源、识心达本。"我国著名禅学家贾题韬认为："开悟非他，破此无明，一念而已。"

二、开悟意义

开悟具有绝对重要意义。弗洛姆在其《禅与心理分析》中指出："我们面临着在开悟与疯狂之间做选择。这种说法似乎令人吃惊；但是，就我看来，这却是源自可见的事实。""我愿意再加以强调的：禅是看入自己生命本性的艺术；它是从枷锁到自由的一种方式；它是解放我们自然的动力；它防止我们疯狂或残废；并且它使得我们得以快乐与爱的能力。"

由于世人不谙熟禅定妙机，缺如开悟智慧，终日徘徊在"功名利禄"迷惘之中，无时挣扎在"情爱六欲"牢笼之内。以致"不得解脱，不得自在，流浪生死，永无出期"，面对这种无奈，迫使人们处于疯狂状态。因此，人们面临着选择：要么开悟成为一个智者，要么执迷成为一个狂人。弗氏指出："禅的最终目标是开悟。"即只要善巧实践禅法，就意味着开悟的必然。所以，禅的价值乃蕴含着开悟的意义。开悟以自我意识融于宇宙意识为契机，即由主、客对立转化为主、客统一为机制。何谓自我？佛教将"我"分为自我、他我、人我、法我、假我、真我等名相。自我即把自己本身视为自我之谓。佛教认定，自我乃由五蕴和合所成。故自我必然以"有生有灭，无常无恒"为特征。从此意义上讲，所谓的自我，实乃是一个缺如真正"自主自宰，自由自在"的"假我"。何谓自我意识？此种意识乃是一种觉知自我存在的认识活动。自我意识为人类所独有，然而，完整清晰的自我意识又并非人人皆有。马氏指出："婴儿为潜在的自我意识，白痴为缺陷的自我意识，狼孩为迟发的自我意识，疯子为扭曲的自我意识。"成长在社会中的正常幼儿，一般约在两岁左右才开始萌生自我意识。这种意识一旦产生，自我即刻就得到肯定。随着自我的肯定，则立即陷入主体与客体对立矛盾之中。主体指自我存在的本身，或谓自我意识的承担者，在哲学中将认识者称为主体。客体指自我以外包括他我在内的一切客观事物，即主体认识、改造的对象。佛教认定主体和客体皆渊源于真如。所以，从根本上讲，真如、主体、客体乃是本然圆融的统一体。然而，当自我意识一旦形成，则脱离真如，而处于同客体相对立的状态。

当然，察觉并意识到主客的存在和对立，乃需要一个时间过程。新生儿没有自我意识，随着岁月的流逝，自我意识逐渐萌生。该种意识一旦明晰，那么在肯定自我存在的同时，即把包括父母在内的他人、社会、自然等事物统统置于客体位置上予以体验，于是则拉开了主、客对立人生大舞台的序幕。自我在为满足自身生存、享受、发展需要的实践中，总是面临着诸多不情愿

而又必须面对和接受的现实,从而构成人生基本冲突。自我是超自然的主体,但毕竟是依赖于自然的主体;自我是有自由意志的主体,但毕竟是被客观规律所主宰的主体;自我是向往乐观的主体,但毕竟是受纳世俗烦恼的主体;自我是渴求长生久视的主体,但毕竟是逃脱不了死神捉弄的短命主体。正如弗氏所说:"人是没有经过自己的同意而被抛到这个世界上来的,复而没有经过自己同意又被迫离开这个世界。"马氏说:"正是这种主体——客体的二分法,构成了存在的暧昧性和冲突,并且,事实上,构成了自我在自我意识中的矛盾:自我在主体中永不是纯粹的主体,在自由中永不是绝对自由……这是自我在自我意识中的苦境,是人在人类存在中的不幸处境。这样以来自我完全陷在必须活和必须死的双重焦虑中。"由这种人生基本冲突所酿造的空虚、失落、凄凉、无奈心境,困惑折磨着所有的人,因此,人人都必须对它作出回答。弗氏说:"答案有两个,一种是退化到还未曾觉醒的状态,即退回到尚未出生的状态。另一种答案则是充分的诞生,即发展人的认知能力。"以下略把退化、诞生予以引伸。

首先,谈谈退化问题。退化有不同方式:

其一,为遗忘冲突而采取"灭绝人性,丧心病狂"的"扼杀自我"方式:弗氏说:即"回到前人类的前意识的存在状态,抛弃理性,重新变为动物。""其极端形式的一种,我们可见之于日耳曼人的'狂战士'秘密社会组织。"该组织通过特殊训练,令人丧失人性,"同化为狂暴的兽类","返回到前人类状态来与自然结合",借以挣脱人生基本冲突的桎梏。

其二,为掩蔽冲突而采取"废黜智慧,迷信崇拜"的"麻醉自我"方式:弗氏说:"这可见之于对于图腾动物的崇拜中,见之于崇拜树木、湖泊、洞窟的体系中,见之于那些目的在消除意识、理性和良心的狂乱崇拜中。"借以得到慰藉和寄托。

其三,为淡化冲突而采取"放弃目标,放纵人生"的"转嫁自我"方式:面对短暂冲突的人生,放弃人生最高目标,而热衷于"为物所役,贪求享乐,为欲所使,放纵自我"的庸俗生活。弗氏说在:"人把他自己变成了物,生命变成了物的附属品。""在希腊和希伯来文化中,生活的目标是完美的人,现代人则认为生活的目标是完美的物。""所以在富裕的生活中却没有欢乐感觉。"马氏所说:"他迅即变成盲无目标的操劳,而其目的则只是为了'有得做','有得玩',是驱迫性的自发性、放纵的自我武断、不负责任的不随和、或任性的自由与恣情纵欲。不论是哪一种,都只能提供消遣性的兴趣与满足,而即

使这些消遣性的兴趣与满足也只能维持片断时间，不久就会衰弱而变得苦辣与枯燥。在绝望中，自我寻求加强这些行为的浓度，于是更加去做，更加去寻求乐趣，更加与社会人群不随和，更加把'所有这一切都干掉'，更加多量的麻醉剂、酒、性与倒错。"

其次，再谈诞生问题。弗氏说："诞生并非只是一个行动，而是一个程序。生命的目标是充分诞生，而悲剧则是我们大部分人直至死时都没有充分诞生。"弗氏所说的诞生，非指胎儿从子宫娩出，乃指一个人在心理智慧上的不断发展。即泰然开悟状态。弗氏指出："泰然状态意谓完全的诞生。""泰然状态意谓放下我的自我，放弃自我的贪婪，不再追求自我的扩张与衍存。"须知由诞生伊始至完全诞生，存在着一个不断发展和阶段发展的过程，但是，不论初级或高级阶段的诞生，都表现出积极意义。正如弗氏所说："沿着开悟的方向前进的每个步骤，都是有价值的。"当然，不同阶段的诞生有着不同层面的意义。

其一，诞生伊始的低层意义：诞生在空间上反向于退化运作，所以，必然呈现出同退化相反的影响作用。如果说退化起有灭绝善良人性、废黜聪颖智慧和放弃远大目标的危害影响，那么，诞生则具有矫治扭曲心态、开化愚昧思想和铲除贪婪意识的效益作用，从而使那些业已退化的人们重新获得人性、智慧和理想。初始诞生的意义诚然重要，只因其不足引发身心深刻变革，对彻底解决人生基本冲突无补，充其量，只能为销熔基本冲突提供心理准备。所以它仅有泰然状态的初始向量价值。

其二，完全诞生的高层面意义：前已述及，充分完全地诞生，即泰然开悟。所以，完全诞生的意义，就是开悟价值的充分体现。《禅与心理分析》一书的三位作者达成共识："开悟的最高目的，集中表现为主、客的圆融统一"，正如马氏所指出的那样：主体与客体的存在，构成了人生基本冲突。而主客的圆融统一，则自我消融于大我之中，假我转化为真我。于是人生基本冲突得以彻底解决。"真我"既是开悟的真实境界，又是开悟的真正意义。铃、弗二位博士认为："开悟对一个人有着特殊的影响。整个心智活动都以一种新的格调来作用，这比以往所经历到的任何事情都更使你充满欢乐。禅使生命更新，春花更美，山溪更清。"美国麻省理工学院哲学教授史密斯则说："所以对禅的心领神会将为个人的生活带来前所未有的自由?"

三、开悟内容

开悟，悟什么？悟真理。这样回答无疑是正确的。真理即真如、实相、法界。《观法品》云："诸法实相即涅槃。"据此则可把真理、真如、实相、法界同涅槃等量齐观了。可是，涅槃并非真理、真如、实相、法界的唯一内涵。因为它们尚包含着菩提成分。涅槃为万物的本质性体，菩提为印契涅槃的本觉智慧。所以涅槃、菩提融合为一，方为真理、真如、实相、法界，即为成"真我"。基于真理内涵的确定，那么就可以明确：开悟乃以真我为内容。

何谓真我？真我有其身心，真我之身名"真身"，或称"法身"。真我之心名"真心"，或称"本觉"。真心对于幻心，真心为圣者所具，幻心为凡人所有。真心与幻心之间存在着对立统一的关系，并在一定条件下可以相互转化。《禅源诸诠》云：心者"迷之即垢，悟之即净，纵之即凡，修之则圣。"一言蔽之，真我之身即涅槃，真我之心即菩提。显然，真我乃是以涅槃为"体"、以菩提为"用"的境智统一体。

佛教认为，涅槃为所觉之境，菩提为能觉之智。达到"能所"不二，"境智"无别境界，则证真我，成就佛陀。

铃、弗二位博士在其所著《禅与心理分析》一书中，将开悟内容规定为"无意识"或"泰然状态"。何谓无意识？欲知无意识内涵，须先明何谓意识。有关意识的概念其说不一。佛教将依"意根"所起的心识活动称意识。《杂集论》云："意识者，谓依意(意根)缘法。"《俱舍论》云："五识各缘自境，名'各别意识'，意识遍缘一切境，名为'一切境识'。"佛教中所说的意识包含三层内涵：其一，谓"独头意识"，此识以比量、非量活动为主，相当于心理学中的思维活动。其二，谓"五同缘意识"，此识以现量活动为主，相当于心理学中的感觉、知觉活动。其三，谓"五俱意识"，此识通于现、比、非三量，相当于心理学中的意识活动。

意识是自然界长期发展的产物。其发展经历了三个决定性环节。其一，由非生物反应特性向低级生物刺激感应性反应的发展。其二，由低级生物的刺激感应性反应形式向动物感觉和心理的发展。其三，由动物的感觉和心理向人类意识的发展。意识是自然和社会的产物，是人脑的机能。意识是人类特有的反映形式，即客观的主观反映。注意、思维、意志等心理过程，在意识活动中占有重要地位，因此，意识除具有指向性、概括性、能动性、自主性的特征外，又总是在随意的、有意的、自觉的行动中表现出来。当然这种只有人

类才有的高级心理活动，又总是同包括感觉这一初级心理形式在内的全部心理活动相联系。明确了意识概念，再讨论无意识内涵。铃氏说："我们倒很认为无意识应该跟心灵的更高功能相关。"对无意识"我们是否可以象禅师们有时对它的称呼那样，称它为'大圆镜智'？"

当然，必须明确，本然同体的意识和无意识，却代表着截然不同的领域。弗氏说："无意识的内容既不是善也不是恶，既非理性亦非非理性；它两者皆是；它是一切人性的总汇。……意识代表社会人，代表着人生的种种限制。无意识则代表普遍的人性，代表着整个的人——人的根系在宇宙中；"总之，意识代表着相对领域，即代表着具体的自我；无意识代表着绝对领域，即代表着宇宙的大我。大我就是真我，它是包括人类在内的宇宙生命体。该生命体正如 M·爱克哈特所指出的那样：它是人类进化最高的阶段，是永恒的安静与至福，是内在的人和新的人，是永恒生命。"由于无意识具有时间无限长和空间无限大的特性，所以铃氏说："无意识称为宇宙无意识是否确当？我之喜欢如此称谓它。"弗氏说："铃木建议把无意识称为'宇宙无意识'(Cosmic unconscious)。但我却喜欢用'宇宙意识'(Cosmic Consciousness)一词。因为无意识成为意识时，它就不再是无意识(但请不要忘记，这并未变成反省性的智力)。宇宙无意识只有当我们同它分离时，也就是说，当我们没有意识到它，我们才应把其称为宇宙无意识。当我们业已觉醒，并直观到它的存在，那么宇宙无意识则转化为"宇宙意识"。

意识渊源于无意识，通过坐禅公案训练，无意识又可成为有意识。禅"将无意识充分复原为意识，其目的要比一般心理分析之目的显然更为彻底。"弗洛姆指出：在心理分析学家"佛洛伊德的概念中，将无意识变为意识，只有一个有限的作用。"即"把本能冲动变为自我"这一有限作用。实际上禅"将无意识变为意识，是将普遍人性这个理念，变为活生生的体验，它是人性之真实体验。"是真正觉达知泰然状态的体验。

何谓泰然状态？弗氏说："我把泰然状态界定为疏离与隔离之克服。""对于泰然状态下定义，第一步我们可以这样说，泰然状态是同人的本性相合的状态。然而，如果更进一步，泰然状态是到达了理性充分发展的状态——此处所用理性二字并不仅是知性判断的意义，而是(用海德格的说法)'让事物以其本身的样子'而存在，并由此掌握真理。只有当一个人克服了他的自我迷恋，当他变成开放的、有回应性的、敏锐的、觉醒的、空虚的(用禅宗的说法)，他才能泰然。泰然状态意谓同人与自然充分关切，克服隔离与疏离，而

体验到自我同一切的存在之物合而为一。"

铃、弗二氏所称的"无意识"和"泰然状态"都属于"名言概念"范畴。然而,就其所表达的内涵而言,又都属于"涅槃、菩提"的范畴。所以当把"泰然状态"、"无意识"纳入开悟真我的内容体系之中。在结束开悟内容课题讨论之时,顺便要提及的是:应把表征真我特性之一的"宇宙意识"或"宇宙无意识"命名为"宇宙无意识意识"。因为真我乃是一个没有"有念思维"(意识)而悉备"无念正觉"(无意识的意识)的实体。

四、开悟形式

由于开悟内容的真实性,决定了开悟形式的直观性。直观是指以身心直接感受、观察事物的认识过程,即禅学中的现量认识活动。现量为佛教术语。它既有因明、心识之分,又有真正、相似之别。通俗地讲,现量是指不借助名言概念,以亲身体验方式直接反映事物个别属性(自相)的过程。同现量相对的认识方法称"比量"。后者是通过概念、推理、判断等抽象思维形式间接反映事物一般属性(共相)的活动。不同的认识形式,反映着不同的认识内容,即现量反映事物的"庐山真貌",比量反映事物的"幻相假容"。借助名言概念反映事物的比量认识,相当于哲学上的理性认识。然而,在佛教却把比量视为只能概括、指代万有共性,而是不能契合具体事物真象的虚幻认识活动。《中论疏》云:"诸法实相,言亡虑绝。"大意是说,世间万物的本质实相,既不能以言语称道(言亡),又不得以意识思虑(虑绝)。《止观论》中所说的"言语道断,心行处灭"即是此义。弗氏说:"事实上,大部分人在他们的意识中所具有的只是虚妄幻象;这并不是因为人们无能力看到事实的真象,而是由于社会所造成的结果。……现在我所要强调的是,我们的意识绝大部分只是'虚假的意识',它是社会所填塞给我们的虚假与不真的认识。"铃、弗、马三位博士认定:之所以这样,是因为社会发展所产生的语言文字、思维逻辑和社会情感乃是三种过滤装置。即是说,人们尽管具有极其复杂的觉察主体和具备各式各样的认知功能。然而,由社会三种滤器的存在的,人们只能认知事物那部分能够通过社会滤器的属性,即一般属性。其具体属性因不能通过滤器而无从认识,所以就一概排除在意识之外。显而易见,被认知的事物,即上升为意识的经验,实为缺如具体事物内容的经验。而那些"未曾认知的部分却正是事实的真况。"所以"意识到的,大部分都是幻象。"以下结合社会三种滤器的特点,进一步阐述意识虚幻不实的原因。

第一，语言文字滤器：语言文字是思维的外壳。所以，思维离开外壳就无法表达。人所共知，理性认识是在感性认识基础上发展起来的高级认识。理性认识以概念为基本形式，而概念又寓于词语之中。显然，存在着内在联系的语言文字、理性认识和概念三者都以概括、抽象、间接形式反映事物一般特性(共性)为特征，因此，极易脱离事物原貌。况且又正如铃氏所说："不论它多么能够创造一个概念又一个概念，它都不能够括尽存在的诸种事实。"即使能创造出表达一切事物的诸多文字概念，由于文化模式、思维模式不一，人们对同一概念的理解也会大相径庭的。何况通过理性认识所认知的事物，"只不过是种种抽象之总和，而不是物体本身。"铃氏继续说："当把纲(即抽象思维之纲)拉上来，我们发现某些东西业已从精致的网缝中溜失。"显然，抽象思维、思想意识之类的头脑化作用有着无奈的局限，它不能替代更不等于全身心的直观体验。弗氏明确指出头脑意识的不利作用："这种作用不致导致偏曲，但它却使体验变成不真的体验。我以为我看到了，但实际上我只看到文字，我以为我感受到了，但实际上我只是在想那感受。……这种头脑化作用，同语言文字的暧昧不明是有关系的。一旦当我把某些事用语文表达，疏离随之发生，而原先充分的体验现在已被语文所替代。头脑化作用在现代文化中实际比历史上任何时代都更为普遍与强烈。科学与工艺的成就是以智力为条件，因之近代就特别强调智力性的知识，而教育与学识也就以此为重，结果是语言文字取代了体验。"铃氏语重心长地告诫说："由于无知于此，就执着于名和句，而被名目所阻碍。他们对于道的看法，就被如此阻碍，他们就不能清楚地见到(道)。"铃氏所说的"道"即指事物的本质原貌。铃氏继续说："今日的学者们之所以不能(达到实体)，是因为他们的理解未能越过名字与言词。"弗氏则说："因此我们可以说，意识的内容大部分是虚构与幻象，不能呈现事实的本象。因此，这样的意识是没有什么价值的。只有当隐藏的事实 (即是未被意识到的)被揭露出来(即变为被意识到)才是有价值的。"

我们认为，事物总是有其有利的一面，又有其不利的一面，辩证法就是这样无情。所以不可把抽象思维说成一无是处，相反，尚应肯定它在指导实践、认识世界、改造世界中的具大意义，它只是在开悟、见道实践中不具价值而已。

第二，形式逻辑滤器：形式逻辑是研究概念、判断、推理等思维基本形式和同一律、矛盾律、排中律等思维基本规律的科学。形式逻辑规定了人们如

何思考，决定着何种经验上升为意识。从而限制了人们原本、自然的认识活动。弗氏指出：以“同一律(A 是 A)、矛盾律(A 不是非 A)与排中律(A 不能是 A 又是非 A)为基础的亚理斯多德逻辑确定：‘同一事物就同一点而言，不能同时属于某一事物又不属此一事物……这乃是一切原则中最为确定的原则。’如果亚理斯多德的逻辑在社会文化中得以确立，那么，在其中生活的人要想察觉同亚理斯多德逻辑相冲突的经验，就是极其困难的……因为在这个文化的立场看来，那种经验根本是无意义的。”于是逻辑本身就成为阻遏某些经验上升为意识的滤器。作为开悟内容的真我，就有违逻辑规律，因此，它必然因不符合逻辑而被排除体验之外，从而遭受不予认知的厄运。弗氏说：“与亚理斯多德逻辑相反的一种逻辑，我们可称之为困思逻辑，它认为 A 与非 A 在作为 X 的表词时，并不互相排斥。困思逻辑在中国与印度思想中，在赫拉克里图的哲学中以及后来的黑格尔与马克思思想中，都占着主要的成分。困思逻辑的普遍原则则被老子说得十分清楚：‘正言若反’。庄子也把它说得很清楚：‘其一也一，其不一也一。’”铃氏指出：“在西方，‘是’是‘是’，‘否’是‘否’；‘是’永不可以是‘否’，反之亦然。东方则使‘是’滑入‘否’，而‘否’滑入‘是’，在‘是’与‘否’之间，没有严谨而生硬的区分。这在生命的本性中即是如此的。逻辑是人造的，用来协助功利性质的活动。”

第三，社会情感滤器：社会情感是情绪高度发展的社会形式。情感和人的社会需要相联系，并被受制于社会文化等历史条件的制约，即人在满足自身需要过程中，必然产生人际交往、共同遵守道德、确定评价行为规范标准等需要，从而形成特有的社会情感。显然，社会情感乃是社会关系和社会状况的反映。弗氏说：“过滤器除了语言和逻辑之外，还有第三个层面，就是经验的内容。每个社会都会排除某些思想和情感，使它的社会分子不去思考、感受和表达它们。有些事情不但是不可以去做，而且甚至不可以去想。”“从形式上来说，什么事物被意识到，什么事物不被意识到，除了个人的、家庭的因素与人道良心的影响之外，尚依社会的结构以及其所产生的情感与思想模式而定。”所以社会情感则成为认知事物的滤器。

铃、弗、马三位博士指出，三种滤器阻碍了人们认识事物全貌、真象的能力，所以拆除社会滤器装置，则是升华认识活动的有效之举。

认识活动可以概括为科学、哲学、宗教三种基本方式。于是，人们要问，在认识“真我”这一根本问题上应当采取何种认识方式呢？由于说理的必要，在回答这一问题的同时，必须兼并阐述科学、哲学、宗教的基本含义。

第一，科学是反映自然、社会和思维等客观发展规律的分科知识体系。它是理论化的自然知识、社会知识和思维知识的总和。所以，科学在总体上包括自然科学、社会科学和思维科学三大体系。其中的自然科学、部分社会科学和思维科学，为社会意识形式中的非意识形态部分，即不属上层建筑社会意识形式。科学以探求客观真理、改造客观世界提供理论指南为目的，科学是推动历史前进的革命力量，对社会发展、进步起着不可估量的巨大作用。

当今科学有了突飞猛进地发展，这是社会文明长足发展的具体表征。然而，在现代科学发展的大潮中，却出现了一股绝对科学的激流。在绝对科学思潮冲击下，萌发一种倾向：即形成"唯科学马首是瞻，唯科学至高无上"的武断确定。这种确定性认识由于忽视精神因素，漠视人性发展，于是从理性出发的科学面临着失去理性的危险。弗洛姆博士指出："生活在西方的人民，虽然大部分没有清楚地感觉到(或许大部分人一向都是如此)，他们正在经历着西方文化的一个危机，但是至少一些有批评眼光的观察者都共认这个危机的存在，并了解它的性质。……人追随理性主义，业已到达理性主义变得完全不合理性的地步。……用知性控制自然，以及生产更多更多的货物，变成了生活的最高目标。"大哲学家罗素就曾警告西方人，"若不向东方文明学习，西方必将走向文明的毁灭。"现代哲学家人类学创始人舍勒在其《知识的诸形式与社会》中指出："即使科学完成以后，人作为一个精神的存在仍然是绝对空虚的。事实上他将陷入与古代人相似的野蛮状态中……而得到科学支持的野蛮状态是所有能令人想象野蛮状态中最令人惊骇的。"那么如何发展与完善舍勒所说的"人"这个精神存在主体呢?其本然真貌又是什么呢?通常认为，这属于心理分析回答的课题，弗氏指出："心理分析是一种科学方法。"须知科学方法离不开语言文字滤器的运作，由于这种原因，所以，心理分析的科学方法就无法洞察像"精神存在真貌"这样原属于开悟范畴的认识对象的。心理分析属于西方文化，它是建立在西方文明背景之上的现代科学研究领域，是心理科学的重要组成部分。从而决定心理分析在方法论上必然采用观察和实验的科学基本模式，将观察者与被观察对象置于分离、对立的状态之下进行研究。长期实践证明，这种模式在研究感觉、知觉、表象、思维、情绪、意志等心理现象方面卓有成效。然而在探索无意识此种深层心理学现象却又显得那么无能为力。铃氏指出："科学靠二元论而繁盛；因此，科学家们意图把一切都化减为量的单位。……科学终要有一日承认，无意识是科学

研究领域之外的。"就是说:"科学所处理的是抽象物。"它对于通达万有本然实体的无意识,乃是风牛马不相及的。铃氏说:"无意识是一种得去感觉的东西——所言感觉,不是一般而言的意义,而是以我所要称之为最原始或最基本的意义。"铃氏所说最原始、最基本意义上的感觉,是指排除社会三种滤器的整体感觉或称为"返朴归真的感觉","纯洁无暇的感觉","直观体验的感觉"。铃氏继续说:"当我们开始成长,感官领域被智力所侵入,而感官经验的纯朴于焉消失。……这一种改变,乃是圣经用语中所谓的'纯洁'之丧失,或'知识'之获得。在禅宗和佛教,把它称为'情染'(烦恼)。""烦恼的污点涂黑了人类般若的智境,而智力的思考阻碍了它本然的活动。"即烦恼湮没了本然的纯朴感觉,智力泯灭了真实的直观体验。弗氏指出:"无意识绝不是一个知性的行为,而是一种情意的体验。"知性行为即科学行为,"智性知识";情意体验即直观体验,"情意知识"。事实证明,无意识同知性行为无缘。无意识只能以情意去体验。弗氏说:"所以开悟的体验永不可用智性的方式来传达。并且为了达到开悟,我们还得把许多的心智构想排开"。即使诸如"主体客体融合为一"、"自我消融于大我之中"之类的美好智念构想也都在摒弃之列,"因为这些构想阻碍真正的洞察。"所以必须将充斥名言概念的智性行为或科学方式排除于探索真我的实践之外。

第二,哲学是关于世界观的学说,是论证自然、社会和思维理论体系的总和。哲学是系统化、理论化的世界观,用哲学理论和观点去观察、分析、处理各种问题,就具有方法论的意义。因此,哲学既是世界观学说,又是方法论学说,哲学是对具体科学成就的概括和总结,其本身自然要受到科学发展特别是自然科学发展的制约。当然哲学又为具体科学提供了一般理论指导和一般的研究方法。

哲学属于上层建筑的社会意识形式,它的根本问题,是关于物质与意识、思维与存在的关系问题。作为科学之科学的哲学,对具体科学不能回答的课题,有责任作出瞻前性答案。

约在公元前一千年左右,人类理性空前发展,在古老哲学思想体系影响下,提出了二元论、本原论,试图通过哲学逻辑思辨方法,破释包括生命在内的万有奥秘。自十六世纪以来,哲学家对人类的身心问题进行了更加深入的探索,相继提出身心二元论、身心同一论、身心平行论等学说。近代一些高瞻远瞩的哲学家则从科学、哲学、宗教相涉相入的角度,对精神存在之迷作出了真知灼见的回答。贾题韬教授在中国佛学院所作《开悟》的报告中说:"哲

学的研究固然不能忽视科学的成果，据以为推断的基础，但哲学的突破时空、陶铸万象、平衡心物、究极天人的航向，又非科学所能范围，反而时时对科学起着审察和启发的作用，这是有史实可以证明的。"尽管哲学思辨方法杂有主观的"全能观"色彩，然而，哲学毕竟同科学一样，属于反映事物规律的智性活动。因此，无法摒弃社会三种滤器的捉弄。从而决定哲学无缘作为直接内省"真我"的通途。

第三，宗教和哲学一样，都属于上层建筑的社会意识形式(即社会意识形态)。宗教笃信超自然、超社会、超人间的神秘境界和神奇力量的存在。宗教以神秘境界为向往目标，视神奇力量为万物主宰。宗教是历史的产物，是蒙昧原始人群自发信仰的产物，在原始社会中由于人们生活受制于自然力的支配，于是就把自然力人格化、神秘化，并进行虔诚地顶礼膜拜。随着社会的发展，宗教由最初对自然崇拜，演变为对精灵崇拜、图腾崇拜、神灵崇拜等。宗教属于唯心主义的范畴，它是对支配人们活动的自然力量和社会力量在大脑中的虚幻反映。在阶级社会里，阶级统治、压迫，促使宗教得以发展。在社会主义社会中，宗教存在的阶级根源已经消灭，然而，宗教及其影响还会长期存在。我国坚持宗教信仰自由的基本政策，但宣传无神论，提倡科学意识，开展马克思主义世界观教育，则是社会主义国家的重要战斗任务。科学技术是生产力，因此，对推动社会发展与进步具有巨大作用。科学发展动摇了唯心主义、形而上学的宗教世界观，基于科学认识上的提高，将铲除人们心灵深处的宗教意识。应当说科学与教宗乃是水火不相容的。然而，一些有识之士，从辩证思想出发，洞察到犹如水火的科学与宗教之间，却存在着相济的关系，从而对科学与宗教抱以双重肯定的态度。现代物理学奠基人爱因斯坦是一位无神论者，他认为，宗教与科学之间"存在着牢固的相互关系和依存性。"著名物理学家普朗克在其《科学向何处去》中指出："宗教与科学之间，绝不可能存在任何真正的对立，因为二者之中，一个是另一个的补充。"当代著名心理学家弗洛姆指出："宗教与哲学中的'正确答案'有无上的重要性。由于这种观点的坚持，铺下了自然科学的发达之路。"晋代陶渊明在《桃花源记》中所描写的"山中方数日，世上已千年"的神秘景象，如今业已被"相对论"所证实。我国先哲孙中山先生指出："佛教是科学之母。"伟大文学家鲁迅称赞"释迦牟尼真是大哲，他把我们平常对人生难以解决的问题，早给我们启示了。"弗洛姆这位西方著名学者认定，道教与佛教尚具有科学、哲学无可替代的珍贵价值。弗洛姆说："十九世纪舍弃有神论的观念，从某个角

度来看，是一件不小的成就。人跨出了一大步，投入客观之中。……一切万物不再是由上帝所造受他所统治的。然而，人不应当在放弃了父母般的上帝这个幻象的同时放弃了所有伟大的人道宗教之目标。道教和佛教在合理与讲求实际方面，要超乎西方宗教。他们能够实事如实地、客观地去看人，而除了'觉悟者'之外，并没有别的东西可做人的引导者，而人又是可以被这些觉悟者所引导的，因为每个人都有着觉悟与开悟的能力。这乃是何以东方的宗教思想——道教与佛教，以及它们在禅宗中的结合——对今日西方具有如此的重要性。禅宗帮助人为他的生存问题寻得答案。……禅宗的答案却与现代最珍贵的成就不相冲突，即它不违背理性、真实主义与独立。东方的思想比西方思想更合乎西方的理性思想，可以说是一件耐人寻味的事。"尽管西方科学精于分析、演绎，长于实验、论证，只因其立足不高，缺乏俯瞰宇宙万物的"天人相应"整体观，更因缺如超越世俗认识的慧眼，以致不能高瞻远瞩，整日彷徨在物质至上的五里迷雾之中，倍受索然寡味生活的煎熬，这就是西方面临的文明危机，为摆脱危机厄运，应当把希望寄予古老的东方禅学。禅学何以具有如此殊胜功用呢？因为它可以摆脱语言文字、形式逻辑、社会情感三种社会滤器的羁绊，从而禅能对人生乃至万有世界进行直观真实的认识。这就是禅对人生重要意义的所在。铃木博士指出："禅就其本质而言，是看入自己生命本性的艺术，它指出从枷锁到自由的道路……因此禅的目标乃是要救我们免于疯狂或残废。这就是我所说的自由，禅能把我们心中秉具的一切创造性与有益的冲动自由展示出来。我们都拥有使我们快乐和互爱的能力，但我们一般对这些能力视而不见。"修禅不但可使"这些能力"得以用武之地，而且还可达到"开悟"的最高目标。弗氏指出：当然，"达到禅的目标，其条件之一是克服贪婪——不论是对于所有物的贪婪，或对于荣耀的贪婪，或任何其他形式的贪婪。……在心理分析的概念中，贪婪是一种病理现象；禅具有克服贪婪，并获得至爱与慈悲的能力。禅不是通过压制'恶'欲而升起美德的，而是借助禅的光明和温暖使'恶'欲融化消失，从而自发克除贪婪、自负、痴愚。佛教既没有神，又没有任何非理性的权威，它的主要目标仅是在将人解放，使其脱离一切依赖，使人成为主动者。"就是基于上述理由，所以弗氏认为佛教乃是拯救西方危机的希望。

佛教以三法印即"诸行无常，诸法无我，涅槃寂静"为标志，而作为三法印主体的"涅槃寂静"则以"言语道断，心行处灭"为指征。《仁王经》云："心行处灭，言语道断，同真际，等法性。"指出"心行处灭，言语道断"就是"真

际"、"法性"。"心行处灭"即摒除思想意识之谓。"言语道断"即摒弃语言文字之谓,"真际法性"即菩提涅槃之谓。显然,禅这种能够空掉语言文字和思想意识的直观体验方式,乃可与菩提、涅槃二果相应。就是说,直观形式所展现的内容必然是涅槃、菩提合一的真我,而真我内容必定通过直观形式来表达。内容决定着形式,形式对内容起有巨大的反作用,所以,开悟必坚持"真我内容"与"直观形式"相统一的原则。

第三节　开悟的基本理论

通晓开悟基本理论,既有助于理解开悟机制,又有利于善巧实施止观行法。鉴其重要,特予介绍。

一、学习理论

(一)学习理论含义

学习理论是指概括和总结有关行为获得、维持、强化、消退等经验所形成的知识体系。何谓学习?目前尚无统一定义。一般将新行为的获得与发展活动过程称为"学习"。何谓行为?行为包括外显、内隐两种形式,前者指动作、言语、表情等表现,后者指呼吸、心跳、思维等活动。依据学习理论观点,一切行为都是学习的结果。现代心理学将人类学习分为经典条件反射、操作条件反射和学习定势等类型。当然并非所有的学习理论学家都认同这样的分类。有的学者则认为,经典条件反射和操作性条件反射只不过是同一活动的两种表现 。

(二)学习内容转依

练功与修禅都属于学习范畴。人所共知,练功所获得之入静和修禅所证得之定慧都是特定的生理、心理活动状态。通常称为气功或禅定功能态。从心理学上讲,入静、定慧既不是不保留意识,又不是保留全部意识活动,而是能动、选择性地转依某些意识内容。这种转依,依据定慧客观发展层次划分为三大阶段。

1. 抽象思维转依为形象思维阶段　抽象思维是以概念为基本形式,以事物共性为本质内容的概括、间接反映活动。形象思维是以表象为基本形式,以事物概括形象为内容的直观、直接(或间接)反映活动。表象是对既往感知信息进行概括加工后的反映,所以,以表象形式所表达的形象思维既具

有具体直接的一面，又备有概括间接的一面。

依据禅学理论，不论练气功或修禅，皆以摒弃欲界五盖为首务。盖为盖覆之义，五盖即盖覆心性不生善法的五种烦恼。有关五盖概念、过失、对治等内容，已在《九次第定篇》述及，此不广说。这里只简要谈谈五盖同三毒、四分、烦恼、五识、五欲间的内在联系。

盖为烦恼别名，烦恼尽管有八万四千之多，然而却尽被五盖所摄。因为一切烦恼皆以三毒为根本，而三毒又寓于五盖之中。即贪欲盖摄贪毒，瞋恚盖摄瞋毒，睡眠、疑惑二盖摄痴毒，掉悔盖摄等分。如是五盖合之则为"贪毒"、"瞋毒"、"痴毒"、"等分"共四分，而每一分中具有二万一千尘劳烦恼。故五盖将八万四千烦恼统摄殆尽。这就是何以摒弃五盖，则尽除一切烦恼的根据所在。五盖以"前五识"为行业，以"第六识"为根本，以"第七识"为所依。依据佛教有关"心"、"心所"、"量知"理论，规定眼耳等前五识以现量形式直接反映事物的个别属性(个性)，故相当于感觉、知觉活动。第六识以比量形式间接反映事物的一般属性(共性)，故相当于概念、判断、推理等高级阶段的认识活动。现量、比量乃是认识过程的不同阶段，其属性迥异；然而，比量又必须以现量为基础，即使以名言概念、分析判断为形式的独头意识，同样离不开现量要素。佛教规定，第六意识通于三量，即既通于感性认识和理性认识，又通于抽象思维和形象思维。第七识以非量形式反映事物，相当于世俗观念。须知，五识希求五境则生五欲，五识转入意地则生五盖，第七识缘取第八识"见分"则生我执。显然，五盖即意地所生独头意识之类的抽象思维活动，此类活动，贪著分别，明利敏捷，攀缘不止，迁流不息，故喻为心猿意马。由于五盖影响入静，障碍禅悟，所以将其列为练功、修禅的首要对治对象。对治抽象思维宜选取"对治止观法"：具体方法即系缘止、制心止、体真止和五停心观(参见《九次第定修证篇》)。对治止观又称"助修止观"、"方便止观"。从行法应用上讲，它乃为对治欲界贪、瞋、痴等抽象思维而设的止观修法。《坐禅法要·讲述》云："有正助修止观不同，修止谓系缘守境止、制心、体真止；修观则有不净观、慈悲观、数息观、界分观等之助观。正观者谓三止三观焉。""初对治观，又名助观，即是对治自心中之烦恼病。以其痴暗凡夫，迷情过重，对于一切色法境界，看不破，识不透，念念之间，起贪、瞋、痴等种种妄念。"实践证明，对治止观，尽管粗劣浅陋，然而对对治抽象思维却卓有成效。例如实施对治止观中的系缘止(相当于气功意守法)，乃可轻而易举地将抽象思维系缚一处，令其不复流动，进而被以殊胜景象为内容、以浮想联翩为

形式的形象思维所取代，乃至生起放松、绵融、静适、喜乐、轻安、空明等直接映象，从而为向色界定心的“有觉有观”思维过度铺平道路。

当通过练功、修禅实现了抽象思维向形象思维的转依，那么，必将对右脑显示出强有力的开发作用（参见《气功益智篇》）。说明一点，由于左右大脑两半球的功能活动存在着相辅相成、相得益彰的作用特性，所以修禅基于抽象思维向形象思维转依而对右脑发挥积极影响的同时，还将显示出全面益智的珍贵效应，并为直观开悟奠定了生理基础。

2. 形象思维转依为有觉有观思维阶段　有觉有观思维是以单一觉知为形式、以事物个别属性为内容的直接、具体反映活动，其转依过程，首先将表象联想转化为单一表象。进一步发展则转化为反映轻安、喜乐、空定、明净的有觉有观思维。须知有觉有观思维，尚存在着数量、强度和稳度三方面的深化变化。其规律是：数量逐渐减少，强度逐渐适中，稳度逐渐增高，进而达到一心默然的境界。务须明了，此“觉”此“观”，乃是初禅心的功能表现，属于有为有漏智的思维范畴，当然，这种基于断离欲界五盖所生起有漏思维活动乃有别于常态下的思维活动，因此，它将显示出良好的净化效应和珍贵的益智作用。

3. 有觉有观思维转依为无觉无观思维阶段　有觉有观思维尽管摒弃了欲界心的欲、盖纷扰，然而仍不能同深妙禅心相应。为了把定慧推向更高层次，必须将有觉有观思维转依为无觉无观思维。《佛学辞典》云：无觉无观，为“三三昧之一，谓以空无相无作相应心，入于二禅乃至灭受想定。觉知之心，分别禅昧之念俱亡，故名无觉无观三昧，二禅以上乃至非想地之禅定也。”显然，无觉无观乃是深妙禅心的功能表现，它是以默然内验为形式，以胜喜、妙乐、清净、四处等身心效应为内容的反映活动。《渐次止观》云：四处“并是无觉无观、圣默然及舍俱所摄。”无觉无观属于高级定慧的思维类型，它标志着意识场的充分廓清与淡化，因此其益智生慧的功用，乃胜有觉有观一筹。

4. 无觉无观思维转依为灭受想意识　色界心通过无觉无观思维运作，可使身心进入“无苦无乐，无喜无忧”的清净状态。《渐次止观》云：“独四禅离忧喜苦乐之过。”无色界心运作无觉无观思维可令身心达到“无思无想，无受无触”的灭尽境界。《杂阿含经》云：“空入处正受时，色想寂灭，识入处正受时，空入处想寂灭；无所有处正受时，识入处想寂灭，非想非非想入处正受时，无所有入处想寂灭。”进而则跨入“灭想尽定”境界。灭想尽定又称“灭受

想定"、"灭尽定"、"灭彼定"。它是停息世人一切思维、忆念、知觉、感觉的最高入定状态。《唯识论》云:"由止息想作意为先,令不恒行(指前六识)、恒行(指第七识)染污心、心所灭,立灭尽名,令心安和,故亦名定。"该定所引发的心态,相当于深层心理学中所说的"无意识"状态。必须明确,此种"灭受想意识",乃属于圣智的意识形态。由于这种原因,所以它在益智、开悟方面具有独特的重要意义。

二、九识理论

(一)九识含义

九识即九种心识。九识依次为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识和阿摩罗识。以下概述九识的命名、生成及功能。

1. 九识命名　眼、耳、鼻、舌、身、意六识,依其所生之根(六根)而命名。即眼根缘色所生之识称眼识;耳根缘声所生之识称耳识;鼻根缘香所生之识称鼻识;舌根缘味所生之识称舌识;身根缘触所生之识称身识;意根缘法所生之识称意识。第七识依其自相而命名,该识以"恒审思量"为自相特点,恒审思量即不间断地思虑活动。思量、思虑即谓意,"意"在梵文中音读"末那",故称第七识为"末那识",意译则称"意识"。由于第六识、第七识通称"意识",为避免二者混淆,通常对第七识只采用"末那识"之名。第八识依其功能属性而命名。第八识以"储藏"为基本功能。"储藏"在梵文中音读"阿赖耶",故称第八识为"阿赖耶识"。第九识依其本质特性而命名,第九识以"清净无垢"为特性。"无垢"在梵文中音读"阿摩罗",故称第九识为"阿摩罗识"。阿摩罗识又称"菴摩罗识"。意译则称"清净识"、"无垢识"、"真如识"等。亦有将阿赖耶识的净分(即四智)称阿摩罗识,而不另立第九识之名。

2. 八识生成　第九识(阿摩罗识)随无明染缘生成第八识。第八识生成第七识,第八识和第七识共同生成六识,或谓六根缘取六境而生六识。

3. 八识功能　每一识体既具有能缘(见分)的一面,又具有所缘(相分)的一面。实际上八识的每一识体都具有四分功能。

第一,相分:指识体自身所现变之境相,即心中所现事物形象或名言概念。

第二,见分:指识体缘取思虑相分的功用。所谓认识活动,就是识体自身见分缘虑自身相分的活动过程。

第三,自证分:指能证知"见分"者。见分能认知相分,但不能认知自身,

自体分(识之自体)具有证知见分的功用。由于见分属于自体分自身的功能。所以自体分证知自身(见分)的功能称"自证分",实际上自证分即自体分本身。

第四,证自证分:指能证知"自证分者"。须知,自证分既能生起缘取外在相分的功能而成所谓的"见分",又能生起缘取内在见分的功能而成所谓的"自证分"。由于自证分乃为能证之体,因此,它对自身生起的缘外、缘内活动皆可证知。证知前者(见分),即为"自证分功用,证知后者(自证分),即为"证自证分"功用。

八识相分内容有种种不同。其一,前五识相分:为各识相应之境,即色、声、香、味、触五境。其二,第六识相分:为一切法,即一切物质和精神现象。其三,第七识相分:为第八识的见分。其四,第八识相分:为五境、器界、种子等。

八识功能大体分为四种类型。其一,了别功能,前五识属之。其二,分别功能,第六识属之。其三,执取功能,第七识属之。其四,储藏功能,第八识属之。四种功能既有区分,又有联系。前五识能够独自了别感知相应境界,然而对五境善恶、美丑的认知、分辨活动,则有赖于第六识的分别功能。第六识分别六境而生烦恼,于是促使净种转化为染种,当然,由第六识所引生的这种转化又离不开第七识的作用。第七识以恒行我执为特点,破我执则实现由染而净的转依,而此种染净转依又以第八识为根本。第八识所储藏的本有种子,乃为六识六境生起的内因所在,而七转识现行活动,则是生成新熏种子的根据所由。种子依其属性分为染净两种。染分种子又称有漏种子,此种子生有为法,生八识。净分种子,又称无漏种子,此种生无为法,生四智。由于第八识双摄有漏、无漏两种属性不同的种子,所以它是生起一切善恶、美丑、有为、无为法的根本。

(二)九识层次

九识可分为五大层次。

1. 意识表层　即前五识层。该层的每一识体,仅能了别相应之境。即眼识仅能见色(了别色境),耳识仅能闻声(了别声境),鼻识仅能嗅香(了别香境),舌识仅能尝味(了别味境),身识仅能受触(了别触境)。前五识相当于心理学中的感觉、知觉活动。

2. 意识层　即第六识层。该识所对应的境界为"法"。法的范围颇广,它泛指一切事物及现象。所以意识具有了别一切境界的功能,故又称"一切境识"。意识有独头意识、五同缘意识等活动形式。独头意识相当于心理学中的

抽象思维活动。五同缘意识相当于大脑对眼等五种感觉器官传入信息通过加工整合所形成的感性认识。由于前五识和第六识都具有了别功能，而通称“了别识”或“分别识”。

3. 意识深层　即末那识层。前已述及，“末那”乃意念思量之义。其思量活动以“恒审思量”为特点，以缘取阿赖耶识见分为内容。就是说，该识乃是一种无休止地执取人我、法我的思维活动，从而构成“二执”错误，并与我痴、我见、我慢、我爱四种我相烦恼俱生而起。由于它是众生妄惑之根本，故又称其为“染污意”。末那识有别于前六识，它相当于人们所形成的观念活动。

4. 下意识层(潜意识层)　即阿赖耶识层。前已述及，阿赖耶识以储藏为形式，以储藏染净种子为内容。具体而言，阿赖耶识乃是善与恶、染与净、因与果等法的储存集合之所。它是三能变中的第一能变(初始能变)。其能变之所变，内容极其广泛，囊括世间一切事物和现象。佛教认定，它所变的众生，严格服从异熟因果规律，即依据前世善恶感生相应果报，获得不同的形体、身份、状态和生存环境。此外，本识尚具有能藏、所藏、执藏的特性，被认定为“自内我”(即所谓灵魂)的主体。佛教哲学观认为，此识既是物质、精神世界的本源，又是六道轮回和超凡入圣的内因根据。所以国外一些学者，总把阿赖耶识视为身心革命重点变革、开发的对象。

须知，第八识乃为转依之法。何谓转依？“转”有二义，一为转舍义，二为转得义。“依”即所依之义，不论转舍或转得，皆以第八识为所依。兹结合三自性理论，简要谈谈有关阿赖耶识的转依问题。三自性即指圆成实性、依他起性和遍计所执性。依佛教哲理而言，阿赖耶识乃为依他起性之识体。“依”指所依，“他”指因缘。因缘是“因”与“缘”的合称。“因”即阿赖耶识中的种子；“缘”即促成“因”转化为“果”的诸多条件。一言蔽之，凡依他众缘(指四缘特别指阿赖耶识种子)而生起的一切现象称“依他起性”。凡把万有事物执为实有的认识活动，名“遍计所执性”；在对待“依他起自性”上，不产生“遍计所执性”的谬误认识，即确认一切现象，既无“人我”，又无“法我”，由此二空所显示的真如实性即称“圆成实性”。其实，圆成实性之“体”，就是阿赖耶识净分之体，即涅槃；圆成实性之“用”，就是阿赖耶识净分之用，即菩提。依据三自性理论，转舍阿赖耶识中的烦恼、所知二障种子，则转得涅槃、菩提二果：即转舍烦恼障种子则转得涅槃妙果，转舍所知障种子，则转得菩提妙果。转依有层次之分：在三贤位及四加行位所进行的禅法实践，既未转舍二障，又未转得二果，故原非真正转依，然而，由于在此位所引生的“胜解”、“惭愧”二

力,对阿赖耶识二障种子业已构成损伤势力,并有益于二果功德的增长,故亦属于转依范畴。入见道位则能部分断惑证理,成为真正转依之始。入二乘无学道位,则转舍烦恼障而转得涅槃果。入大乘广大转依位,则能转舍二障,转得"生、法"二空,而证菩提、涅槃妙果。菩提为能觉之智,涅槃为所觉之境,实则二者乃"能所不二,境智无别"的统一体。就是说菩提即涅槃,涅槃即菩提,当涅槃与菩提圆融为一,即成究竟觉悟、究竟智慧之佛陀。《中国佛学》云:"总无上菩提、无上涅槃的转依果,即名为佛。"

佛以涅槃为"体",以菩提为"用"。显然,涅槃与菩提,虽不为二,然有体、用之别。若将涅槃、菩提加以引申,则为《佛地经》上所讲的五法:其一,清净法界;其二,大圆镜智;其三,平等性智;其四,妙观察智;其五,成所作智。五法中的前一法即涅槃,后四法即菩提。换言之,涅槃即清净法界,菩提即四智。总之,烦恼、所知二障,是就范凡人的标志,涅槃、菩提二果是成就圣人的标准。显然,转舍二障转得二果乃是身心革命的全过程。当知实施这样深刻的身心变革都是在阿赖耶识基础上进行的。所以,阿赖耶识在开发阿摩罗智的系统工程中居于首当其冲的地位。

5. 无意识层　即阿摩罗识层。它相当于深层心理学中所称的无意识领域。无意识有着广阔的领域。著名心理学家荣格博士将其分为个体无意识与共体无意识。无意识既是普遍生命存在的基础,又是特殊生命诞生的本源。显然,它乃是佛教所称的佛性实体。个体无意识即个体佛性;共体无意识即共体佛性。个体、共体无意识就是整体佛性系统。人们通过佛法实践,当亲证个体无意识与共体无意识圆融之日,就是完成身心革命跻身佛界之时。所谓成佛,实际上就是以改造阿赖耶识为契机、以开发阿摩罗识为目的的转依过程。

(三)九识转智

转九识所成之智,即五智。有关五智功德意义已在前文述及,兹仅略出九识转智的具体内容。严格地讲,九识皆由真如随无明染缘所生。何谓无明?涅槃与生俱来,人皆有之。菩提为无明所覆,非禅不生。显然,禅定生慧乃以破除无明为机制。无明以愚痴 垢染为根本属性,故其为一切烦恼和各种惑业的渊源。有关无明生起学说其说不一。大乘经论多依"忽然念起"学说释之。即无始以来,不觉忽然一念生起无明活动。《佛典》云:"依无明之染缘者,起九界之染法。依菩萨净缘者,起佛界之净法。显然,无明染法乃颠倒妄见之根本,菩萨净缘乃清净智慧之由籍。菩萨净法即六度(十波罗密),禅定统摄

六度(十波罗密)功德,故佛教认定,破除无明成就大智大慧乃以禅定为中心环节,故有"禅定生慧"之说。禅定生慧即国外学者所称的"人性革命"(心身革命),而禅定生慧的枢机实际上就是无明转依菩提的过程,即九识转智的过程。九识属于有垢、有漏的范畴。九识有漏之心,以缘虑、了别事物为功用,故又称其为"缘虑心"、"了别心"。此心即世人之心,亦即台家所说介尔阴妄之心、一心三观之心。此心由有漏转为无漏即称"智",具体转换内容为:转舍有漏之第九识而转得与无漏第九识相应的"法界体性智"(又称清净法界智")。转舍有漏之第八识而转得与无漏第八识相应的大圆镜智。转舍有漏之第七识而转得与无漏第七识相应的平等性智。转舍有漏之第六识而转得与无漏第六识相应的妙观察智。转舍有漏之前五识而转得与无漏前五识相应的成所作智。此五智虽然各与定、慧、舍、念、信、勤等二十二种心所相应而起,因为五智中的心所活动作用殊胜,故命名为智。

第二章　开悟初级功修证法

开悟初级功乃指正妙三止三观中的体真止与从假入空观。故讨论体真止、从假入空观修证之法，须先从正妙三止三观谈起。

先谈正妙三止三观概念。止观有助法与正法、有待与无待、权法与实法、渐法与顿法、小乘与大乘等等之分，正妙止观由体真止、随缘止、制心止三止和空观、假观、中观三观所组成。三止、三观映望对应：即体真止与空观对应，随缘止与假观对应，制心止与中观对应。

此外，三观以三谛为所观之境。谛为真理之义。三谛即空、假、中三种真理，故分别称"空谛"、"假谛"、"中谛"。空谛即事物"虚妄不实，当体即空"真理；假谛即事物"因缘和合，假有不实"真理；中谛即事物"亦空亦假，非空非假"真理。所谓三谛三观，即以能观之智，观所观之谛，即观空谛称"空观"，观假谛称"假观"，观中谛称"中观"。

《摩诃止观》对三谛三观作了绝妙的论述：

若一法一切法，即是因缘所生法，是为假名假观也；若一切法即一法，我说即是空，空观也，若非一非一切者，即是中道观。一空一切空，无假中而不空，总空观也；一假一切假，无空中而不假，总假观也，一中一切中，无空假而不中，总中观也。即《中论》所说不可思议一心三观也。"

次谈正妙三止三观妙用。正妙三止三观法可生起一切慧。慧有不同含义，在这里"慧"特指圣人无漏智。佛教将圣人分为罗汉、菩萨、佛陀三品，于是其圣智相应则有一切智、道种智、一切种智三层次。三智囊括所有圣智。三智所具的悟空、悟假、悟中三种"正知"妙用，分别同慧眼、法眼、佛眼三种"正见"功能相应。

佛教认定：修习初级止观法(即体真止与从假入空观)，可证初级圣人罗汉之位，具备一切智和慧眼。修习中级止观法(随缘止与从空入假观)，可证中级圣人菩萨之位，而具备道种智和法眼。修习高级止观法(制心止与从妙入中观)，可证高级圣人佛陀之位，而具备一切种智和佛眼。

正妙三止，即"一止即三止、三止即一止"；正妙三观，即"一观即三观，三观即一观"。就是说，正妙三止三观乃为"止观不二，定慧均等"的绝妙止观法。绝妙止观法门虽然殊胜，只因其理难悟，其法难解，而不便普及推广，为

了晓示于世，广说于众，必须将其化解为三种止和三种观而分述之。这样尽管坠入别教范畴，却可借“别”(别教)而显“圆”(圆教)。鉴此，意欲晓示圆融一体的绝妙止观，必须依别教的隔历为三止三观形式进行介绍。

体真止与从假入空观，属于正妙三止三观的初级功法。因此，修习体真止与从假入空观，只能证得下品圣智(空智)、下品圣眼(慧眼)、下品圣人(罗汉)，达到初步开悟。以下分节介绍体真止和从假入空观的修证之法。

第一节 体真止修证法

在本节分别介绍体真止含义、修法和证法。

一、体真止含义

何谓体真止？兹分释体、空、止之义。

“体”为体达义。“真”为空义。空义又具两层内涵：其一，空乃“虚幻不实”之谓；佛教认为，世界万物皆因缘所生，它们既无永恒不变有规定性，又无永恒独立的实存性。所以，从根本上讲，诸事物都是虚幻不实的，此即谓空。其二，空乃“体性空寂”之谓。佛教认为，一切事物或现象，既为因缘和合而成，故从本体性理上讲，乃是“空寂无实”的，此即谓空。在佛教教义中，体、理、性三者乃同一概念，体空即理空、性空。佛教确认，诸法相空(指诸事物虚幻不实之空)和诸法性空(指诸事物体性空寂之空)之理，乃真实不伪之谛理。故《止观论》指出：“空即是真。”“止”有三义。其一，息义：即“息止妄念，不攀不缘”之义；其二，停义：即“心住谛理，寂然不动”之义；其三，非止止义：即“达于本源，非止不止”之义。《止观论》云：“达因缘假名，空无主，流动恶息，是名止息义；停心在理，正是达于因缘，是停止义；此理即真，真即本源，本源不当止与不止，是非止止，此三义，共成体真止相。”一止虽具三义，然仍属相待止范畴。因为息止之止，由息止妄念所生，即他因生。停止之止，由心住谛理所生，即自因生，非止止之止，由息妄、心住所生，即共因生。其止若非息妄、心住所生，即无因生。就是说，由“四因”所生之止，乃非绝妙之止。无生门指出，“止”本然寂静，不生不灭，自因、他因、共因、无因皆不能生。胜妙之止，乃“离断四句，破除百非，言语道断，心行处灭”，故称这种“无所对待，无所造作，不可破坏，不可思议”之止，为绝待止。《止观论》云：“待对既绝，即非有为，不可以四句思，故非言说道，非心识境。既无名相，结惑不生，则无生灭，

则不可破坏。灭绝绝灭，故名绝待止。”

既明“体”、“真”、“止”含义，那么就可把“体真止”定义为：因体达万物存在及其本性皆空之理，而“心、相”（“心”指心理活动；“相”指事物存在或现象）尽灭之谓。《佛学辞典》：“体真空之理而不动心者谓体真止”。体达真空，即断烦恼，破除人执，证得涅槃。《大乘起信论》云：“以无明灭故，心无有起；以无起故，境界随灭；以因缘俱灭故，心相皆尽，名得涅槃。”“真空”相对于妙有。何谓真空妙有?《佛学辞典》：“非空之空，而非如小乘偏执之但空，谓真空；非有之有，非如凡夫妄计之实有，谓之妙有。”《济缘记》云：“妙有则一毫不立，真空乃因果历然。”简而言之，真空指“无相真如”，即无遍计所执之相的空寂体性。妙有指“不空真如”，即真如随缘所显之无垢净法。显而易见，所谓真空、妙有，只不过是真如之体、用而已。即真空乃真如之体，妙有乃真如之用。故有“真空即妙有”之说。在《修华严奥旨妄尽还源观》中提出修“摄境归心真空观”和“从心现境妙有观”的观点。修前者以悟“诸法无体，本性真空”之理；修后者以悟“真如随缘，生起万象”之事。显然，真空即空谛，妙有即假谛（假有）；亦真空亦妙有，非真空非妙有即中谛。

二、体真止修法

修习体真止以守窍、自制为方便（基础），以析空、体空为法门（方法）、有关守窍、自制之法，已在《内丹功修证法篇》中述及，此不广说，兹略出析空、体空二法。

（一）析空法

析空法是指将统一整体事物分解为个别成分或属性，即通过化整为零的分解方法，使人们明了自我乃由五蕴和合所成，而且处于十二因缘流转之中。析空得以成就，则达悟“人我生灭，虚幻本空”之理，而证“人我空”之果。佛教将包括人我在内的森罗万象归纳为色、心二法。正统的析空之法要求在分解色法（物）或心法（念）的运作中务要彻底达空。而外道析空之法则不然，它只将万物分解至极微或将心念分解至极细，故终不能达空。须知，因为极微之色相和极细之心相，仍可生起三毒杂念。析空法尚包含着逻辑学中的思辨成分，所以乃可通过思维分辨来认知事物真空之理。在诸多事物中，鲜花最引人注目，发人深醒。故此，修习析空法，常以鲜花作为分析对象。鲜花盛开，美丽可爱，然而“花开能有几日红”？几经刹那，则“无可奈何花落去”。花开花落如是，物我荣枯亦然。通过分析、思辨，明达万物性空之理，于是贪心

则淡，执性即薄。正如《止观法要·讲述》所说："心不生著取，则妄念之心不息而息矣，是名体真止。"此即以析空法而达体真止之方法。

（二）体空法

体空法以正知为认识基础，以达悟空理为操作内容。实施体空法不要求分析、思辨，而以正知力直接达悟"当体即空"之理。体空法是实现"法我空"的要法，其难度自然大于析空法。所以在进行析空、体空二法选修时，应坚持钝根修析空、利根修体空的原则。须知，体真止与体空法之"体"，乃字同义异之词；即前者之体为"体达"之义，后者之体为"体性"之义。体性有诸多异名，诸如"真如"、"实相"、"法界"等等。体性约空谛之真空，则名真如；体性约假谛之妙有，则名实相；体性约中谛之圆融，则名法界。修习析空、体空二法，则达悟色心虚假不实之理，于是"名色俱忘，心相空寂，当体即空，体真而止。"《坐禅法要》云："修习止观时，能了知一切诸法皆由心生，因缘虚假不实故空，以知空故，即不得一切诸法名字相，则体真止也。"显而易见，析空、体空乃具强有力的止念作用。

三、体真止证法

体真止以"名色双遮，慧眼彻照"为标准。何谓名色双遮？"名"指精神现象；"色"指物质世界；"遮"指遮止遣除。名色双遮，即"名色俱空，一心清净"之谓。依佛教哲理观，双遮名色大致分为以下三大层次。

其一，双遮六凡界名色，则不起见思惑，成就体真止，引生慧眼，证得罗汉果。

其二，双遮二乘界名色，则不起尘沙惑，成就随缘止，引生法眼，证得菩萨果。

其三，双遮菩萨界名色，则不起无明惑，成就制心止，引生佛眼，证得佛陀果。

何谓慧眼彻照？慧眼为五眼之一，它是一种胜妙的照见功能。慧眼由体真止所引发，《止观论》云："若体真止，妄惑不生，因止发定，定生无漏，慧眼开故。"慧眼得开，则大显神通，于是遍破世间假象，洞察世间真情，此即谓慧眼彻照。

第二节　从假入空观修证法

本节分别介绍从假入空观含义、修法和证法。

一、从假入空观含义

从假入空观又名空观、二谛观、慧眼、一切智。五种名称各有其特定含义。

（一）从假入空观含义

从假入空观之假，乃为“借”义，佛教认定，世间森罗万象，皆借因缘所生，并非本然真有。故假即“因缘所生，虚妄不实”之义。所谓“从假入空观”，即基于假义之认定以悟入万物性空之理的认识活动。

（二）空观含义

所谓空观，即观空谛之观法。

（三）二谛观含义

空观乃为由假立真之法。“假”即假谛，假谛属于真俗二谛中的俗谛范畴；“真”即空谛，空谛属于真俗二谛中的真谛范畴。在空观修习中，假是所破，真是所立，若依所破命名，当称“俗谛观”；若依所立命名，当称“真谛观”。由于空观双摄俗、真二谛，故命名“二谛观”。

（四）慧眼含义

佛教认为，肉眼被见思二惑所障，故不能视见万象本质，总为事相（现象）所迷惑。修习体真止、空观，则断伏见思烦恼，引生慧眼，故该观又称“慧眼”。慧眼尽管不如法眼、佛眼胜妙，却能破除世俗成见，拨开虚妄翳障，故能以锐利之眼力，深邃之眸光，洞察善恶，分辨真伪。

（五）一切智含义

佛教认定，修习空观，可“断尽烦恼，超脱生死，证入圣位，生一切智”，故该观又名“一切智”。一切智为小乘罗汉圣智，故其既逊色于菩萨道种智，更见绌于佛陀一切种智。尽管如此，而一切智所具断伏烦恼之功和破除我执之用，则为世智所不备。此外，罗汉圣智尚能达知事物总相。总相即共性、空性，故一切智又称“空智”。

二、从假入空观修法

空观依教派不同，采用四种观法。其一，藏教采用析空法：即分析诸法“缘生性空”之理而观之。其二，通教采用体空法：即直证诸法“当体即空”之理而观之。其三，别教采用偏空法：即认知诸法“隔历三谛”之理而观之。其四，圆教采用圆空法：即圆融诸法“空即假中”之理而观之。

修空观旨在破除见、思二惑。小乘生灭门先以用析智破见惑，再用析智破思惑。大乘无生门，先用体智断见惑，再用体智断思惑。无生门空观法，简便易行，行之有效，故胜生灭门一筹。鉴此，特介绍无生门破惑观法。无生门破除见思二惑，通用“不自生、不他生、不共生、不离生”四句推检观法。有关四生、四句含义，已在《九次第定修证法篇》中提及，此不广说。这里只简要谈谈四句慧观法的具体操作。

无生门指出：见、思诸惑，既不能自生、他生，又不得共生、离生，并明确见惑、思惑皆具三假。即每一惑念乃具因成假、相续假、相待假，据此对见思之惑则可用四句法，依三假之序而破之。

（一）破因成假四句观法

法尘对意根生念谓因成假。破因成假四句观法，即针对“心生、境生、心境共生、心境离生”四种因成假之观法，其法有四。

1. 破心生（自生）法　即破由心生“念”之观法。修者观想思维，心若生念，心当有念，心若有念，则心、念同体，若同体则无能生之心和所生之念的区别。“能”、“所”不分，则心生念之理不立。如是推求，则明其心毕竟不能生念，故念不能“自生”。

2. 破境生（他生）法　即破由境生“念”之观法。修者观想思维，境为外界物相，不具念性，故不能生念。如是推求，则明了其境毕竟不能生念，即念不能“他生”。

3. 破心、境合生（共生）法　即破由心、境相合生“念”之观法。修者观想思维，心、境虚妄无实，本然空灭，心、境独自不生，相合亦当不生。如是推求则明，心、境相合毕竟不能生念，即念不能“共生”。

4. 破心、境离生（离生）法　即破由心境分离生“念”之观法。修者观想思维，心根之因与境尘之缘，相合成因缘尚不能生念，分离更不能生。如是推求，则明心境分离毕竟不能生念，即念不能“离生”。

（二）破相续假四句观法

前念、后念连绵相续谓相续假。依据四缘之一的"等无间缘"之说，所谓意念活动，实际上就是前念之灭所引发的后念生起过程。所以，破相续假法，即针对"前念不灭生、前念灭生、前念亦灭亦不灭生、前念非灭非不灭生"四种相续假的观法，其法有四。

1. 破前念不灭生法　即破除前念不灭而生"念"的观法。修者观想思维，若由前念不灭而生后念，则示前念自身含有后念。若前念含有后念，则无"能"、"所"之分，于是能生之理不立。如是推求，则明前念不灭毕竟不能生念，即念不能"自生"。

2. 破前念灭生法　即破除前念灭而生"念"之观法。修者观想思维，若由前念灭而生后念，则生、灭相违，违则何以生。如是推求，则明前念灭毕竟不能生念，即念不能"他生"。

3. 破前念亦灭亦不灭生法　即破除前念亦灭亦不灭而生"念"之观法，修者观想思维，既然前念灭、不灭皆不能生念，则灭与不灭相合依然不生，如是推求，则明前念亦灭亦不灭毕竟不能生念，即念不能"共生"。

4. 破前念非灭非不灭生法　即破除前念非灭非不灭生"念"之观法。修者观想思维，前念亦灭亦不灭尚不能生，前念非灭非不灭更不当生，如是推求，则明非灭非不灭毕竟不能生念，即念不能"离生"。

(三)破相待假四句观法

有念待无念而立，此谓相待假。破相待假法，即针对"待有生、待无生、待亦有亦无生、待非有非无生"四种相待假的观法，其法有四。

1. 破待有生法　即破除待有念而生"念"之观法。修者观想思维，若待有念而生念，岂非待有生有，与理不通。如是推求，则明待有毕竟不能生念，即念不能"自生"。

2. 破待无生法　即破除待无念而生念之观法。修者观想思维，若待无念而生有念，则有无相违，违则安能生。如是推求，则明待无念毕竟不生，即念不能"他生"。

3. 破待亦有亦无生法　即破除待亦有亦无念而生念之观法。修者观想思维，既然待有、待无皆不能生念，故待有、待无相合亦不能生念，即念不能"共生"。

4. 破待非有非无生法　即破除待非有非无念而生念之观法。修者观想思维，待有、待无相合尚不能生，二者分离更无以生。如是推求，则明待非有非无毕竟不能生念，即念不能"离生"。

三、从假入空观证法

从假入空观以"见思双破，体真证空"为标准。见思二惑为三惑之一。此二惑统摄三界一切烦恼，故佛教认定，破除见思，则"跳出三界、超脱生死、解脱烦恼，超凡入圣"；于是成就慧眼、一切智，而证得罗汉、辟支二乘圣人。须知二乘圣人乃为三圣人中的初级圣人，故当完成体真止和从假入空观修业者，尚应再修随缘止、从空入假观和制心止、从妙（双非双照谓之妙）入中观，以求证入菩萨、乃至佛陀最高圣位。

（下接第二册第三章）

第 十 一 篇

修禅法要篇

田宏计

禅法就是三十七道品，即戒、定、慧三学。由著名学者任继愈教授所主编的《宗教词典》中，列有“三学”条目，并予以精辟地诠释：三学即戒学、定学、慧学；戒学即戒律，定学即禅定，慧学即智慧；三学概括了全部佛教内容。著名佛学家贾题韬教授在其《佛教与气功》一书中指出：在佛学中与气功密切相关的内容，即戒、定、慧三学。本文对三学予以系统、扼要、深邃地阐发，遂成“理析禅法真谛，参悟禅机妙诀”的《修禅法要》篇章，于是该篇则顺理成章地成为本书的重点。众所周知，纷繁费解的佛教名相概念，充斥于所有佛禅著作之中，本篇同样要运用“名相概念”作为说理工具，故该篇自然又成为本书的难点。

修习禅法依教派之异，分为“生灭门”、“无生门”、“无量门”、“无作门”四种方式。本篇从广大读者实际需求出发，只介绍大、小乘二门修禅方法要旨。

第一章　小乘禅法修习法要

实践小乘禅法，历经世间法与出世间法两大步骤。

第一节　世间禅法

实践世间禅法以"善心愿"为动机，以五戒十善为内容。意识中萌发趣善欲望谓发"善心愿"。该愿为三种发心的第一种心愿。一旦发善心愿，即能自觉主动地实践世间禅法。世间禅法包括皈依三宝、五戒十善、四禅八定等善法。

一、皈依三宝

皈依三宝简称"三皈"。佛教谓发善心愿之后，首先要皈依三宝。皈依即归顺依伏之谓；三宝即"佛"、"法"、"僧"之谓。佛者"觉悟明智，"堪称贵极"，故称"佛宝"；皈依佛宝即以佛为师。法者"玄理幽微，正教精诚"，故称"法宝"；法具有"治欲医羞"功用，皈依法即以法为药。僧者"禁戒守真，威仪出俗"，故称"僧宝"；僧依法修善，为人师表；皈依僧，即以僧为友。佛教指出，三皈为众人的总体归向，是指引人们"弃恶扬善，离苦受乐，解脱烦恼，清净自在"的前导。三皈贵在坦诚，虔诚主敬，坦诚主敬，则生圆满功德。兹略出三皈如下。

(一)皈依佛

皈依佛即一心向佛之谓。《大乘义章》云："依佛为师，故曰皈佛"。皈依佛要求"敬礼如来，称颂诸佛"。《杂阿含经》指出：经常思念佛的形相、功德、名号，则改邪归正，弃恶从善，远离三毒，亲近功德。念佛方法主要有三。其一，诵名念佛法：即口诵佛陀名号之法。佛教谓三世十方诸佛无量，一般多口诵药师佛、弥勒佛、大日佛等，尤盛行口诵阿弥陀佛。佛教认为，口诵不已，则功德无量。其二，观想念佛法：即静坐存想佛陀形相、功德之法。观想"庄严净土，世尊相好"等景象，可息止掉猗之身，破除谄狎之心。其三，实相念佛法：即观想"中道实相"真理之法。"非空非有，亦空亦有"谓"中道"，"真实不妄、无为无相"谓"实相"。显然，观想中道实相属于理观，观悟此理，则圆满中道

圣果。

(二)皈依法

皈依法即潜心学法之谓。法为"知病识药"中所说之药。《大乘义章》云:"依法为药,故名皈法。"见、思二惑为世人通病,见思病相无量,其法药亦自无量。概括而言,法药分为世间法药和出世法药两大类。在法药中,以出世法药最为胜妙,它可破除一切妄情邪执,诸苦烦恼,而得"正见正行,正念正觉,解脱自在,究竟安乐"。然而,对初受三皈者,只宜实践世间粗浅禅法,即有漏之戒定慧三学。有漏三学,不应局限在"五戒十善"、"十二门禅"的狭小范围之内。实际上一切符合社会公德的世间善法,诸如舍己为人、克己奉公、遵纪守法、廉洁勤政、敬老爱幼、尊师重教、见义勇为、救死扶伤等等,都属于世间禅法范畴。《止观论》云:"深识世法,即是佛法。"广而言之,儒教倡导的立身处世五常准则,亦属于三学范畴。五常即仁、义、礼、智、信。仁即"广慈博爱,淑世仁人"之谓;义即"光明正大,品端行轨"之谓;礼即"大仗法度,小依礼节"之谓;智即"通达事理,智圆行方"之谓;信即"诚笃不欺,有约必践"之谓。通常把五常视为封建礼教,由于它含有熠熠发光的道德精华,所以在我国当今道德体系中,依然保留着五常的合理内核。中国佛教把实施五常道德规范,视为皈依佛法的重要内容,《止观论》云:"周孔立此五常为世间法药。"

(三)皈依僧

皈依僧即诚心敬僧之谓。《大乘义章》云:"依僧为友,故称皈僧。"僧众依教法修业,和合相处,诚为世人弃恶从善的良师益友。皈依僧并非必须以僧为伴,只要崇敬比丘,敬仰僧宝,即符合"皈依僧"精神。为防止通过耳濡目染滋生恶习,皈依僧应从"近君子,远小人,伴正友,弃邪客"做起。当然,在具备下化功德之后,尚应广施慈悲,亲近恶众,现身说法,拯其危厄。

二、五戒十善

五戒十善是以"持受戒条"为形式,以"防非止恶"为内容的道德规范。五戒十善是佛教最基本的道德标准,亦是做人的基本原则。人所共知,气功以"德"为本,所以习练气功或修习禅法者,对五戒十善尤应严格恪守。鉴于五戒十善戒律重要,分述如下:

(一)五戒

五戒即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒五条戒律。佛教认定,受持五戒,则不失人道,而保五分法身。若破五戒,则坠地狱、饿鬼、畜牲三恶

道,饱尝煎熬之苦。破五戒之害有五。

第一,破杀生戒之害:佛教极珍视人生,谆谆教诲世人,要善渡人生,善用人生。谓生命内蕴佛性,故生命至尊至贵,庄严神圣。自发保护生命乃是有情世界的普遍原则。世人皆有"好生"之德,既不愿戕害生灵,又不甘被他人戳杀。杀生戒是建立在生命尊严基础上的律仪,是把保护生命视为至高无上准则的具体体现。杀生则剥夺生命,对生灵构成最极伤害。杀生乃是违理乖行之举,故为罪恶。基于这种原因,而立不杀生戒,当然,佛教强调生命绝对尊严,不是宣扬活命主义。相反,佛教反对明哲保身,苟且偷生的观点,倡导为拯救众生危厄而勇于献身的精神。同样,佛教高唱持受杀生戒律,亦并非鼓吹"姑息养奸,作法自毙"主张,佛教善恶分明,强调大慈大悲,护生为尚,但对罪大恶极者,则另当别论。所以,佛经中则把杀一恶而拯众善之举,视为慈悲善行。此外,对正义之战和惩恶之行,亦不视为犯罪。当然不可枉开杀戒,应从生命无有等价物的观点出发,最好不采用极刑。

第二,破偷盗戒之害:人们为了生存和发展需要,必须获取、占有一定生活资料等财物。其获取途径分为合法、非法两种方式,后者属于破偷盗戒之列。破偷盗戒包括贪污盗窃、假公济私、抵赖债务、敲诈勒索、打家劫舍、拦路抢劫、横征暴敛、战争掳夺等不正当获取财物行为。偷盗对他人必构成财产损害,致使受害者个人或家庭生活遭到不同程度的破坏,甚至陷入绝境而危及生命。此外,偷盗尚可殃及社会安定乃至影响国计民生,对全社会造成严重危害。故偷盗为罪,而立之为戒。

第三,破邪淫戒之害:"男女饮食"乃人的天然属性(本能)。"男女"在此特指性生活。夫妇间的性生活合理合法,符合人伦道德,无可厚非。非夫妇间的性生活称为"邪淫"。邪淫可导致思想淫乱、行为放荡、意志废颓、理想泯没、人格败坏、道德沦丧、性病肆虐、情杀为患、家庭解体、社会动乱等恶劣后果。真可谓"邪淫为万恶之首,妄情为百祸之由"。由于邪淫害人害己,是带有根本性的违理乖行行为,故为罪恶,而立为戒律。

近年来泛滥于西方的"性解放"、"性自由"思潮,乘我国对外开放之机潜流中土,致使某些人滋生"吃喝玩乐至上"的享乐主义思想,并导致认识上的颠倒:即欣赏"放荡不羁,轻佻不规"的行为作风,陶醉"灯红酒绿,金迷纸醉"的生活方式。他们为了文过饰非,强作解人,贬文明进步的"一夫一妻制"为社会旧礼教,褒淫乱的"两性自由论"为时代新时尚。基于思想上的蜕化,丧失理智,摒弃良知,于是从极端个人主义出发,把发泄个人私欲,建立在他人

痛苦基础之上。鉴于邪淫是伤风败俗、伤天害理的殊恶行为，所以世人皆当对其深恶痛绝，疾恶如仇。

第四，破妄语戒之害：妄语指口造恶业。妄语有四，其一，妄言：即"虚妄不实，欺狂无信"之言。其二，绮语：即"轻薄淫秽，伤风败俗"之语。其三，恶口：即"恶言加彼，诽谤中伤"之口。其四，两舌：即"一簧双调，拨弄是非"之舌。妄语欺人，失信于人，滋生事端，破众和合。故妄语为罪，而立为戒。若妄言亲证上乘妙果，则谓破"大妄语戒"，其罪殊重。

第五，破饮酒戒之害：五戒中的前四条戒律，称为"性戒"，即本性上属于罪恶的戒条。所以，不论受戒者或一般世人，只要触犯性戒，就是恶业罪行。五戒中的饮酒戒，从本性上讲，并非罪恶，故不为性戒，而属于遮戒。适量沽酒，和神助兴，与身无害，何故为戒？殊不知，饮酒乱性，广开恶门。《四分律》中列举饮酒有十过三十六失，诸如饮酒可招致恣情纵欲、乱伦丧德、贻误时务、损功败绩、失态出丑、不持礼仪、祸身殃智、损名坏誉、障碍禅定、不开善门等过失。佛教为了卫护净行，遮令不饮诸酒，故立饮酒吸毒等具有乱性的不良嗜好为遮戒。

（二）十善

十善对于十恶而言。十善即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不贪欲、不瞋恚、不邪见。十善业道为顺理之法，故名善法。反于十善者，即为十恶。十恶为乖理之法，故为恶法。十善为大乘在家二众戒律，亦是世人应遵循的根本道德规范。

佛教认定，人们在现世守持五戒，来世必成人身而生于人间。若犯杀生、偷盗、邪淫、妄语四戒，来世必定坠入地狱、饿鬼、畜牲三恶道！这即谓三世六道轮回学说。佛教信奉者将其视为客观存在，而在拨无的世人看来，所谓六道轮回，实际上只不过是一种唯心主义说教。六道轮回乃佛教的基本教义之一，它作为一种信仰内容保留下来。尽管多数世人不予以接受，然而它在东方依然广为流传并深入人心。佛教指出：世人不知有因果，因果何曾放过谁。常言道，"恶有恶报，善有善报，不是不报，时候未到，时间一到，统统要报"。《老子》云："天网恢恢，疏而不漏。"

佛教将轮回学说晓示于众：人道乃为光明正道，令人向往；地狱乃为黑暗邪途，令人生畏。两条性质截然不同的道路展现在人们面前，何去何从，悉听尊便。一些人受佛教因果学说威慑警策，则奉行五戒，恪守十善，自勉成为廉洁自重、人格高尚、善名流布、众人敬仰、受用如意、身心安乐的善人。有的

学者指出，因果报应理论，在历史上，对我国传统道德建设起到了不容置疑的促进作用，在维护社会秩序，协调人际关系等方面，显示出积极意义。

古人云："人非圣贤，孰能无过，知过能改，善莫大矣。"世人在受三皈之前，常犯诸多罪过。罪过轻重有别，未受戒者，若只犯轻罪则不为罪恶。如果犯了性罪，不论受戒与否则皆为罪恶。为避免破戒者坠入三涂，应取忏悔法予以挽救。何谓忏悔？陈述其罪谓"忏"，改过其罪谓"悔"，忏悔具有伏罪自新功用。《止观论》云："忏为陈露先恶，悔名改往修来。"佛教认为，忏悔是消除既造罪恶的唯一方法。《心地观经》云："若覆罪者，罪即增长，发露忏悔，罪即消除。"

忏悔之法众多，大体分为三种。其一，名"作法忏"，即对佛陈述披露自己所犯罪过，并以行善之实际行动来弥补己过。其二，名"取相忏"，即于禅定中生起忏悔之念和种种殊妙瑞相。瑞相既现，重罪即灭，若不现相，其罪难谢。其三，名"无生忏"，即于禅定中，观悟"无生"之理，以破无明之障。定中冥心思惟，诸法本然空寂，不生不灭，如是则无明尽破，三毒熄灭，罪从何来。三种忏法，前二者合称"事忏"，后一者称"理忏"。事忏即"有作有相"之"行忏"，理忏即"无作无相"之妙忏"。

为了避免重蹈覆辙和彻底忏悔，行者当知犯戒"顺流十心"，借以晓喻犯戒之因，进而运用持戒"逆流十心"，以对治其犯戒之心。《止观论》云："若欲忏悔二世罪障，行四种三昧者，当识顺流十心，明知过失，当运逆流十心，以为对治。此二十心，通为诸忏之本。"

犯戒恶心，计有如下十种：

其一，无明执我心：即"迷妄昏昧，执著自我"之心。此心令人"利欲熏心，贪爱瞋痴，广造恶业，破戒造罪"。

其二，亲近恶友心：即"不分邪正，趣向恶友"之心。此心令人"亲近邪友，诲盗诲淫，迷离惝恍，不辨是非"。

其三，善不随从心：即"不随顺益，不从良善"之心。此心令人"内失善心，外绝善行，不理仁善，不生随喜"。

其四，三业造恶心：即"纵恣三业，无恶不为"之心。此心令人"身行恶事，口造恶语，意生恶念，为恶不悛"。

其五，恶念遍布心：即"好恶恶善，唯恶是念"之心。此心令人"良知泯灭，魔心肆虐，丧心病狂，危害人间"。

其六，恶念相续心：即"恶念迁流，造孽不息"之心。此心令人"包藏祸心，

蠢蠢欲动,窥测方向,以求一逞”。

其七,覆讳过失心:即“文过饰非,傅粉施朱”之心。此心令人“编造谎言,混淆视听,讳莫如深,不期悔改”。

其八,不畏恶道心:即“不忌恶道,不畏三涂”之心。此心令人“大逆不道,伤天害理,自贻伊戚,自食其果”。

其九,无惭无愧心:即“不知耻辱、不欲改过”之心。此心令人“骄奢淫逸,恬不知耻,降志辱身,觍颜人世”。

其十,拨无因果心:即“猛利邪见,否定因果”之心。此心令人“放纵现行,无视果报,不畏恶道,胆大妄为”。

以上十心,乃是造恶犯戒、顺流生死的内在成因,故佛教命名为“顺流十心”。

助忏善心计有如下十种:

其一,深信因果心:即“深信果报,正解轮回”之心。此心令人“防微杜渐,疾恶如仇,改邪归正,乐善好施”。

其二,生重惭愧心:即“知耻识辱,改过自新”之心,此心令人“惭己之过,愧对人生,重新作人,痛改前非”。

其三,生大怖畏心:即“恐怖恶报,畏惧三涂”之心。此心令人“自珍自爱,不失人伦,但行好事,激世济人”。

其四,发露忏悔心:即“公诸己过,伏罪自新”之心。此心令人“正视罪过,克诚披露,反躬自省,改弦易辙”。

其五,断相续恶心:即“断绝恶念,不令相续”之心。此心令人“痛改前非,断绝恶行,历行慎独,精进善法”。

其六,最上菩提心:即“正觉正道,上求下化”之心。此心令人“止息劣法,广运圣道,拔苦与乐,誓愿渡人”。

其七,断恶修善心:即“诃欲弃盖,善好三业”之心。此心令人“不缘五尘,不著五欲,三业清净,修功补过”。

其八,守护正法心:即“敬奉三宝,卫护佛法”之心。此心令人“守护圣道,奉行正命,依善随喜,敬仰三宝”。

其九,念十方佛心:即“思维诸圣,修善觉悟”之心。此心令人“诵念佛号,谢灭重罪,观想圣德,成就佛果”。

其十,观罪性空心:即“达悟诸惑,当体无生”之心。此心令人“自观其心,空寂不生,心性寂灭,心灭罪空”。

以上十心乃是谢灭罪过、逆流生死的内在成因，故佛教称其为“逆流十心”。

三、四禅八定

有关四禅八定修证方法已在《九次第定修证篇》中详述，此不重赘。

第二节　出世禅法

本节所谈出世禅法，仅限于声闻乘所修习的四谛法门。即人们所熟知的小乘法门。

实施出世禅法，以“出离心”为动机，以四谛为内容：修者成就世间禅法之后，当遵《增一阿含经》所阐“诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静”之理，发出离心愿，志求解脱亲证涅槃。具体修证方法，即观察、思维四谛十六行相。佛教认定，修证四谛十六行相，则引生无漏智慧，断除见修二惑，永得胜妙解脱。何谓四谛十六行相？“四谛”义同前释。“行相”是指缘取认识对象时在意识中所生起的表象、观念。“十六行相”是指在观想四谛过程中每一谛各产生、浮现四种影像（表象、观念），即观苦谛浮现出“苦、非常、空、非我”四相；观集谛浮现出“因、集、生、缘”四相；观灭谛浮现出“灭、静、妙、离”四相；观道谛浮现出“道、如、行、出”四相；共十六种行相。通过观想四谛十六行相，可以达到彻底了知四谛真理的目的。

出世善法实践共分五大步骤（阶位）。

一、资粮位禅法

资粮位（三贤位）为佛法实践的初级阶位。该位实践五停心观、别相念住和总相念住三种禅法。五停心观为五种观法，用于对治贪、瞋、痴、我见、散乱五种过失，故属于奢摩他（止、定）范畴。别相念住法在五停心之后修习，总相念住法在别相念住基础上进行。修“别相念处”，即在禅中分别观想身不净、受纳苦、心无常、法无我；修“总相念处”，即在禅中从总体上观想身、受、心、法皆为不净、苦、无常、无我。通过观想使自己在对客观世界及自身的认识上达到符合佛教的观点。别、总二相念住合称“四念住”。四念住因可诱发智慧，故属于毗婆舍那（观、慧）范畴。通过“三贤位”修行，可以培植有漏善根（顺解脱分），为进入更高一级的“四善根位”作准备。

别、总念住两种禅法，总以观想真假净、乐、常、我为内容。何谓净、乐、常、我？佛教认为净乐常我是对十界众生最佳发展状态的概括，是人生需要的最高形式。四者含义为：

其一，“净”为“无漏无妄”之谓。“无漏”即“断离烦恼，清净自在”之义；“无妄”即“熄止妄念，不著不染”之义。冥合此义之净，即佛陀认定之净，故称其为“真净”。世人误把“有漏有妄”的事物颠倒为净，此谓“假净”。

佛教认为，包括人类在内的世俗世界中的一切事物及现象皆为染法。若约世人，其心恒起“名利情爱”思量，其身常行“饮食男女”造作。如是思量、造作之心身，既障碍涅槃，又污染菩提。故佛称世人心身为“染心”、“染身”。世人不悟其理，误把其颠倒为净心、净身，并予以恣情放纵。须知，策励染心，则萌生名欲、利欲、权欲、食欲、色欲之想。纵容染身，则大造恶道杂业之行。染心乃是无底之洞，随着客观物质条件的丰富，其主观需要尺度必然不断放大。所以，凡染心重笃者，即使身居显贵，家资万贯，亦无缘感受“知足”之乐。相反却在穷奢极侈、沉湎淫逸心理支配下，更加变本加利地孳孳索求，以致终日饱尝“贪婪无厌，私壑难填”之苦。故染心宜制不宜纵。为了更好地宰制染心，远离染行，当倡导真净需要。佛教所倡导的真净，乃具“断恶”、“灭惑”功德。“断恶”则舍弃染缘，依从净缘；净缘包括戒定慧善法以及人生合理需求等内容。“灭惑”则觉悟事理，明察善断，于是了知“名利情爱，荣华富贵”，既不胜妙庄严，又非永恒常在。在晓义明理基础上，必然心生悲悯，身行众善。显而易见，破假净立真净对促进思想道德建设不乏积极意义。

其二，“乐”为“知苦断集”之谓。“知苦”即“了知苦果，出离诸苦”之义；“断集”即“不造惑业，断除集因”之义。冥合此义之乐，即佛陀认定之乐，故称其为“真乐”。世人误把“有苦有集”的事物颠倒为乐，此谓“假乐”。

佛教认为世俗万有无常，本性皆苦。以人们无法避免的生老病死四苦而言。其中死苦最殊。受纳死苦，乃在诸苦之后，因此死苦似乎最为遥远，最为淡漠。由于死亡意味着同生命、亲友、幸福、财产、事业永远诀别，所以迫使人们萌生死亡殊苦的明析意识；更因世人不能主宰生死，每时每刻都面临着死亡的威胁。于是表面看来最遥远、最淡漠的死苦，实则最迫近、最深刻。基于这种原因，人们对死亡必然产生恐惧心理，以致死神阴影不时萦回于潜意识之中，使人们饱受死苦折磨。为了抗拒死亡的无情摧残，人们倡导“达观哲理”，或建设“神化工程”，然而在严酷死亡面前，这些“移情”之举，却显得十分软弱无力。因为移情本身除具有一般慰藉属性外，并不存在抗拒死亡的实

质内涵。佛教对生死从不讳言，首立苦谛，将人的生老病死现实和盘托出，晓示于众。进而教化众生，"知苦断集，证灭悟道"，以满足人们超脱生死、恒享极乐的根本需求。

佛教承认世俗之乐的存在。《大般涅槃经》云："生死之中，实有乐受。"佛教认为，此等乐受，皆依因缘所生，不得常住永受。须知乐受当体，纵然为乐，然而乐境破坏，即变为苦。由乐境破坏所转化之苦，在三苦中称为"坏苦"。俗世之乐，皆有生有灭，概莫能外，故诸乐终成"坏苦"。极端地说，乐受当体，亦实为苦，因为乐受活动的本身，即为三苦中的"行苦"。若从更深层次来讲，乐受乃是通过身触感官受纳顺情刺激以满足生理欲望的过程，殊不知欲望贪爱活动，实为诸苦之本。《法华经·方便品》云："诸苦所因，贪欲为本。"《成实论》云："衣食等物，皆是苦因。"世人不明此理，误把满足欲望之乐受视为乐法。佛教认为，世人所妄见之乐，皆为真苦假乐。假乐以六根受纳顺情六境为内容，以萌生悦适感受为形式。《佛地论》云："适悦身心名乐。"可见假乐乃欲界之乐，五欲之乐。此乐层次低下，形式俗陋，内容污垢。因此，假乐短暂易失，具有倾刻坏变特性。此外，玩味假乐，尚可导致贪欲肆虐、恶念横生等弊端，故此假乐必须破除。

破除假乐，以修习三学为根本，当然在正修之前，重新审视人生厌欣方式，认真反思人生好恶趣向。亦不失为克制假乐的有效之举。何谓厌欣？"厌"为背离之义，"欣"为仰慕之义。由于世人具有由污染意派生的四颠倒认识和与生俱来的我痴、我见、我慢、我爱等邪见妄惑，因此，当面对充斥"名利情爱"诱惑的花花世界，必然眼花缭乱，迷失方向，以致厌净 欣染，陷入迷惘之中。厌欣本为两种善性心所。《成唯识论》云："十一别义心所，谓厌欣等善心所法，虽义有别说种种名，而体无异。重新审视人生厌欣，旨在把世人扭曲的厌欣方式矫正过来。即由贪婪包藏祸水的"五欲粗乐"，转变为欣求善美精妙的"涅槃细乐"。并以慧眼眸光，把纷扰迷惘的人间看得真真切切，清清楚楚，明明白白，究究竟竟，从而远离恶道，一心向善。

何谓趣向？"趣向"即志求向往或价值取向。《俱舍论》云："趣谓所往。"佛教认为，六凡众生趣向六道轮回迷界并非规律。有识之士，应在"凡夫皆有佛性"理论指导下，为满足深层人生需要，实践六度波罗蜜善行。显而易见，反思人生趣向的目的，在于拓宽人生趣向领域，树立崇高的人生目的，确定高标准的人生价值取向，这样在伟大事业心和崇高责任感的驱使下，人们就会：

悉备“天下为公，放眼十界”的胸怀。
发扬“鞠躬尽瘁，智尽能索”的精神。
谨操“高风亮节，无愧四皓”的节度。
坚定“宁为玉碎，不为瓦全”的骨气。
抒发“淡泊明志，宁静志远”的志趣。
恪守“自珍自爱，健康向上”的人道。

其三，“常”为“恒常永住”之谓。“恒常”即“恒立不破，常在不坏”之义；“永住”即“长久不变，永住不易”之义。冥合此义之常，即佛陀认定之常，故称其为“真常”。世人误把“无恒无常”的事物颠倒为常，此谓“假常”。

佛教认为，世界一切事物和现象都在运动变化之中。在著名的“三法印”中称此为“诸行无常”。“行”有“无常”和“有为”两层含义。“常”有“恒久”与“不变”双重内涵。故称三世迁流之诸法为“诸行”，称世间生灭变化之事物为“无常”。世人不知“诸行无常”之理，误把世间相对静止、暂住的万象视为“常”。《涅槃经》云：“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”此四句就是著名的“诸行无常”偈，佛教将此偈视为佛法总纲。偈之含义，各宗所释不一。一般认为偈之前半为“流转门”，偈之后半为“还灭门”。流转门即由“真常”转化为“假常”的活动。假常当体，则为迷情所染，烦恼所缚，故从总体上说，假常属于恶与苦的范畴。还灭门即从“假常”返还“真常”的过程。真常当体，则悟其所迷，释其所缚；故从根本上讲真常属于善与乐的范畴。明了流转、还灭二门真义，那么破假常立真常在禅道中的意义则不言而喻了。

其四，“我”为“不变主宰”之谓。“不变”即“不生不灭，不变不易”之义；“主宰”即“宰制万物，役使群动”之义。冥合此义之我，即佛陀认定之我，故称其为“真我”。世人误把“无主无宰”的事物颠倒为我，此谓“假我”。

佛教认为，人身由五蕴假合而成，万物由四大和合而生。就是说，人之与物，既无永恒不变之“体”，又无自主自宰之“用”，故而不可执其为“我”。世人不知此理，误把人身和万物视为具有实体自性的我。佛教称此为妄见之我，即所谓之“假我”。执著假我的世俗认识称“我执”。我执分为两种，凡执自身为“我”者，称“人我执”或“人执”；执万物为“我”者，称“法我执”或“法执”。人我执与法我执合称“二执”。我执是一种“自我独尊，唯我至高”的自私观念。基于我执观念，必然萌生淫逸情欲等恶性心所活动，从而导致心灵污染、心态扭曲，并通过生活作风、人生目的、处世行为，观念信条等方式予以表现：

其一，生活作风表现：或饱食终日，无所事事；或吃喝玩乐，玩世不恭；或

挥霍浪费，奢侈无度；或恣情纵欲，腐化堕落。

其二，人生态度表现：或自愧形秽，悲观轻生；或玩物丧志，不求进取；或人生几何，对酒当歌；或苟且偷安，得过且过。

其三，处世行为表现：或斤斤计较，患得患失；或一事当前，利己当先；或投机钻营，唯利是图；或铤而走险，以身试法。

其四，观念信条表现：或人不为己，天诛地灭；或剥削有理，掠夺有功；或以强凌弱，弱肉强食；或唯我是尊，当负天下。

以上所举种种我执染业，皆为恶行。所以佛教将我执视为万恶之源。我执尽管人皆有之，其强弱却因人而异；我执重笃者，必然从极端的个人主义立场出发，大造"己所不欲，强施于人"的恶业。我执不但是营造罪恶的内在根据，而且是阻遏修禅的唯一障碍。因此对我执必须予以彻底破除。我执牢固地盘踞在深层意识之中，极难根除殆尽，对此应有足够和明晰的认识。破除我执以"三止三观"为方法，以"现观真如"为契机。据称在成就妙果之前，第七识的"恒审思量"总以"假我"为对象。只有通过修习禅法，使有漏的末那识转依为"平等性智"，其"恒审思量"才以"真我"为内容。真我对于"假我"而言，真我即涅槃实相，谓它是融"净、乐、常、我"为一体，集"真、善、美、妙"于一身的正大光明法身。真我现显，乃以破除万恶的我执为前提。就是说，真我现显一度，我执削弱一分，真我究竟现显，则我执彻底根除。所以，若真我得以成就，那么对思想、道德、建设必将显示出巨大意义。

二、加行位禅法

加行位又称"四善根"、"四善根位"。四善根是佛法实践的四种阶位。即在修习总相念住基础上，依观想四谛十六行相，先后顺次产生四种善性功德。

(一)暖法位

在总相念住后念基础上所生之善根称"暖"。暖为接近圣火之义，它是圣火的前相。所谓圣火乃指见道所生起的无漏智。显然，暖位乃是见道无漏智将生之修习阶位。该位修法分下、中、上三品，在各品修行中皆要求观想四谛的苦、空、非常、非我、因、集、生、缘等十六行相。暖位以修习四正勤为方法，以观想四谛十六行相为中心内容。

四正勤为三十七道品中的行品方法之一，为继四念住之后的修法。四正勤有如下四项内容：

其一，未生恶法：即借精进戒定慧三学，对未生之恶道行业，令其不生。

其二，已生恶法：即借精进戒定慧三学，对已生之恶道行业，令其断除。

其三，未生善法：即借精进戒定慧三学，对未生之善道行业，令其生起。

其四，已生善法：即借精进戒定慧三学，对已生之善道行业，令其圆满。

由于四正勤以精进勤修特点，故名"四正勤"；因其能断离懈怠，故名"四正断"；因其策励身口意三业最为胜妙，故名"四正胜"；因其以意决断取舍，故名"四意断"。

(二)顶法位

在暖法上品后念基础上所生之善根称"顶"。该位犹如山顶，处于进退两际之间，即进而升于忍位，或退而降于暖位。顶位分上、中、下三品，在各品修行中，皆依四如意足，观修四谛十六行相。四如意足为三十七道品中的第三行品方法。其第一行品方法即四念住，它以修习"实智慧"为主。第二行品方法即四正勤，它以修习"精进"为主，二者皆慧多定少法门。第三行品方法四如意足，乃为以定摄心之法，因此可令定慧均等，所愿俱足，故名"如意足"。如意足即随心如意、意愿满足之谓。如意足又称"神足"。神足即神妙六通、依定生起之谓。附带说明一点，如意足之"足"和神足之"足"乃字同义异之词，前者为"满足"之义，后者为"所依"之义。四如意足为达到灵妙六通的四种禅定：

其一，欲如意足：亦称"愿如意足"。即在加行位修习中依欲力(欲求此定之力)所发起的禅定。

其二，念如意足：亦称"心如意足"。即在加行位修习中依心力(一心专念之力)所发起的禅定。

其三，勤如意足：亦称"勇如意足"。即在加行位修习中依勤力(勇猛精进之力)所发起的禅定。

其四，慧如意足：亦称"观如意足"。即在加行位修习中依慧力(观察思维之力)所发起的禅定。

在加行位修习过程中，尽管方法众多，然而唯此四种禅法资益最胜。

(三)忍法位

在顶法上品后念基础上所生之善根称"忍"。忍为"忍可"之义，达此位即能确认四圣谛之理。该位分上、中、下三品。在下忍品位，具观四谛十六行相。在中忍品位，渐灭所缘之谛和能缘之行，此谓"灭缘灭行"。其时禅境极其微妙，仅留欲界苦谛下之"苦"之行相。在上忍品位，亦仅观苦谛下之苦之行相。

然而仅为一刹那之间。忍法位乃是五根生起之位。五根为三十七道品中的行品方法之一，继四如意足法后修之。它为修行所依的五种内在要素：

其一，信根：即信乐三宝、确认四谛之根力要素。

其二，勤根：即勇猛勤善、精进不辍之根力要素。

其三，念根：即忆想正道、思念善法之根力要素。

其四，定根：即心一境性、止定不动之根力要素。

其五，慧根：即思维真理、达悟四谛之根力要素。

五根乃生起善法之根本，所以当具五根，则可把禅定推向深妙层次。《俱舍论》云："于清净中信等五根有增上用，所以者何？由此势力伏诸烦恼，引圣道故。"

（四）世第一法位

在忍法上品后念基础上所生之善根称"世第一法"。该位仅观苦谛下的"苦"之行相，时间甚短，只一刹那，故无上、中、下三品之分。何谓世第一法？世为世间有漏法之义，世第一法即世间有漏法中最胜之谓。修习此法无间，必生无漏智，入于见道位。五力禅法为世第一法之位之修法。五力为三十七道品中的行品之一。继五根法后修之。五力是基于五根所生维持修行和达到解脱的五种力量：

其一，信力：即"令心清净，正信破邪"之力。

其二，进力：即"精诚善进，断除懈怠"之力。

其三，念力：即"心持正念，破除邪念"之力。

其四，定力：即"依止禅定，破诸乱想"之力。

其五，慧力：即"观悟四谛，成就智慧"之力。

三、见道位禅法

由四善根加行位入于此位。佛教指出，见道乃由凡入圣之位，即十六心之前十五心之位（指自见道初心至第十五心间断三界见惑的"预流向"位）。见道位修习八正道，现观四谛之理，依次由低到高生起八忍七智十五种无漏智慧（十五心）。何谓八正道？佛教认定，八正道即八种超凡入圣的行法，依八法而修，则可由"迷界此岸"达到"悟界彼岸"。故亦称"八船"。八正道包括八项内容。

其一，正见：即"正见四谛，明达真理"之谓。正见以无漏智慧为体。

其二，正思：即"思维真理，增长真智"之谓。正思以无漏心所为体。

其三，正语：即"真智持口，不作妄语"之谓。正语以无漏戒律为体。

其四，正业：即"真智持业，不作妄行"之谓。正业以无漏戒律为体。

其五，正命：即"三业清净，依正活命"之谓。正命以无漏戒律为体。

其六，正勤：即"真智持修，精进涅槃"之谓。正勤以无漏精进为体。

其七，正念：即"真智持心，念正无邪"之谓。正念以无漏心念为体。

其八，正定：即"真智持定，清净无为"之谓。正定以无漏禅定为体。

八正道由始至终贯串着"正见"这条红线。"正见"即指对苦、集、灭、道四谛之理的正确认识或正确见解。正见以无漏智(根本智)为体，从而不为世俗邪见所迷惑。修者在正见指导下，既可顺利进行无漏戒定慧三学实践，又可自觉实施高标准的道德规范。

四、修道位禅法

由十六心中的第十六心位(预流果位)至罗汉向位的修习活动，皆为修道位。显然，修道乃是一个漫长的修习过程。见道位现观四谛，断八十八使之见惑。修道位在照见真谛基础上，更修真观，缘四谛理，断八十一品修惑以及色相等有漏法。

在三十七道品排列顺序中，七觉支在八正道之前，然而七觉支却是修道位行法。七觉支为三十七道品中的行品之一，继五力法后修之。七觉支是觉察其心偏正的七种觉悟次第或作用：

其一，念忆觉支：即对"念忆佛法，正念妙果"之觉察作用。

其二，择法觉支：即对"分辨真妄，选择善法"之觉察作用。

其三，精进觉支：即对"精心修善，勇猛不怠"之觉察作用。

其四，法喜觉支：即对"领悟善法，心生喜悦"之觉察作用。

其五，轻安觉支：即对"断除烦恼，心身轻安"之觉察作用。

其六，定止觉支：即对"依止禅定，心一境性"之觉察作用。

其七，行舍觉支：即对"平等对待，心无偏颇"之觉察作用。

七觉支法，为七种悟觉禅法的胜妙力用，具之则可把禅定推向更高的道位。

五、无学道禅法

由修道进入此位。小乘以四向三果为有学道，以第四果即罗汉果为无学道。达无学位，则断尽三界烦恼，尽证真谛之理。由于修行趋于圆满阶段，而

无再修学之必要，故名。

具体修法，即依金刚三昧，而入无学道位。金刚三昧统摄修道位最后阶段所修的种种禅定。该三昧犹如金刚 无坚不摧，无物不陷。所以它是三乘断除一切烦恼和各得其究竟证果的禅定。就是说，借金刚三昧之心，乃可依次证得三乘妙果。

业已说明，以上所谈的出世善法，乃属声闻乘的修习法门，所以这里所说的无学道位，仅指声闻菩提之位。入无学道位即证得十无学、四智。十无学即无学正见、无学正思惟、无学正语、无学正业、无学正命、无学正精进、无学正念、无学正定、无学正解脱和无学正智。十无学由无学戒蕴、定蕴、慧蕴、解脱蕴、解脱知见蕴而摄，即无学正语、正业、正命，由无学戒蕴所摄；无学正念、正定，由无学定蕴所摄；无学正见、正思惟、正精进，由无学慧蕴所摄；无学正解脱，由无学解脱蕴所摄；无学正智，由无学解脱知见蕴所摄。所说四智即罗汉证悟四谛之智。《集论》："依金刚喻定，一切粗重.水已息故，一切系得，永已断故；永证一切离系得故；从此次第无间转依；证得尽智及无生智，十无学法等……如是等法，名究竟道。"

第二章　大乘禅法修习法要

大乘禅法，以菩提心为动机，以菩萨行为内容。大乘禅法历经世间法与出世法两大步骤。有关大乘行法阶位，诸“经”、“论”说法不一。有十位、十一位、四十一位、四十二位、五十一位、五十四位、五十六位种种不同。约华严等所明五十二位，则十信位为凡位；十住、十行、十回向在别教、终教为贤位，在圆教为圣位。十地、等觉、妙觉位，不论别教、终教和圆教皆是圣位。

第一节　世间禅法

世间禅法内容依教派而异。通常把凡位、资粮位、加行位所修禅法列为世间禅法范畴。

一、凡位禅法

在凡位以修证十信为内容。十信不属于资粮位范围，它是修习大乘禅法必备的十种信念，故列为五十二修行之首。其十种心念为：

其一，信念心：即“奠定信念，一心向道”之心。

其二，念忆心：即“念忆善法，永不遗忘”之心。

其三，精进心：即“圆纯精明，进取清净”之心。

其四，智慧心：即“真智灼见，明达事理”之心。

其五，定止心：即“心定智明，住于一境”之心。

其六，不退心：即“安住善法，不退不坏”之心。

其七，护法心：即“护持善法，永持不失”之心。

其八，回向心：即“引生善法，回应佑护”之心。

其九，持戒心：即“防非止恶，安住善法”之心。

其十，愿力心：即“解脱自在，妙果如愿”之心。

二、资粮位禅法

资粮位(三贤位)共有十住、十行、十回向三十个阶位。

(一)十住位

入理般若，住生功德称住位。即得信之后，进而入住佛地之位。十住位分为以下十位：

其一，发心住：即“明达真理，圆成一心”而入于菩萨修行之位。

其二，治地住：即“调治心地，令其明净”而入于待生圣种之位。

其三，修行住：即“心地清净，不染不著”而入于修行无碍之位。

其四，生贵住：即“与佛冥通，受佛气分”而入于如来圣种之位。

其五，方便住：即“方便具足，相貌无缺”而入于自利利他之位。

其六，正心住：即“貌与尊应，心与尊同”而入于身心俱妙之位。

其七，不退住：即“心身合成，日日增长”而入于功德递进之位。

其八，童真住：即“妙果灵相，一时俱足”而入于形具胎成之位。

其九，王子住：即“心身俱足，法王子成”而入于出胎即位之位。

其十，灌顶住：即“觉悟之人，受职灌顶”而入于堪行妙事之位。

在十住中，由发心住至生贵住，属于入圣胎阶段；由第五住至第八住，属于长养圣胎阶段；第九住属于出胎阶段；第十住犹如刹利王子受职灌顶，属于即位阶段。

(二)十行位

十信、十住之位行法，只能使自利功德圆满，而不能令利他功德俱足。因此，尚需在十住基础上再修十行。十行分为以下十位：

其一，观喜行：即“等觉菩萨，观喜利他，随顺十方，广施妙德”之行。

其二，饶益行：即“拔苦与乐，利乐众生，知病识药，饶益九界”之行。

其三，无瞋行：即“无瞋无恨，无违无逆，发自内心，自觉觉他”之行。

其四，无尽行：即“逗机随缘，物相投合，现身十方，利他无尽”之行。

其五，离痴行：即“远离痴毒，道种智俱，妙运万法，无差无错”之行。

其六，善现行：即“现身说法，因众而异，善巧方便，同异圆通”之行。

其七，无着行：即“不著尘界，十方虚空，广施善法，无着无碍”之行。

其八，尊重行：即“尊重般若，崇尚真智，远离三毒，契合大觉”之行。

其九，善法行：即“圆融为轨，中道为法，凡圣相摄，十方一统”之行。

其十，真实行：即“清净无染，圆融无碍，无漏无为，恒常如如”之行。

(三)十回向

回向即以大悲心救护众生之谓，回向分以下十种：

其一，救护众生回向：即“救护众生，离众生相，永离妄界，证入净界”之回向。

其二，不坏永住回向：即"救护众生，志坚不坏，永住不退，恒常一如"之回向。

其三，等一切物回向：即"依正不二，平等对待，恩泽万物，光照诸法"之回向。

其四，至一切处回向：即"周遍一切，无所不至，施法十方，十界一如"之回向。

其五，无心德藏回向：即"圆融一切，成就广大，包容万有，功德无量"之回向。

其六，平等善根回向：即"随顺众生，逗机所宜，培植善根，平等无异"之回向。

其七，等观众生回向：即"随顺众生，等观有情，一视同仁，无亲无疏"之回向。

其八，真如实相回向：即"回向之心，契合真如，救护之愿，冥合实相"之回向。

其九，无缚解脱回向：即"不执不著，无垢无染，离断烦恼，解脱自在"之回向。

其十，法界无量回向：即"法界无量，回向无边，普渡众生，饶益十界"之回向。

三、加行位禅法

加行位即四善根位。俟资粮积聚丰足，再行加行，则可证得见道。资粮位亦具加行内涵，而加行位却无资粮含义。加行是指制伏"能取"、"所取"分别，引发唯识真见，即见道前之修行阶位。在该位小乘"俱舍宗"修十六行相观；"成实宗"修无常观；大乘"法相宗"修四寻思观、四如实观，即依四定而发四寻思观和四如实观之观智。四寻思观是以"万法为唯识"的观点，来观察寻思所认识对象的名、义、自性、差别四个方面。"名"指色、受等名；"义"指依名所诠色受之体；"自性"指色、受自身体性；"差别"指各自体间的种种差异。人天一切色受诸法，皆不出名、义、自性、差别四法。佛教认为，修者在禅定中所观名、义、自性、差别四法，均为自我之心所变，故皆为"假有实无"之法，如是寻求思察，即称"四寻思观"。如是依法寻思观察，对四法唯识之理，则产生明确的印可和认定，此称"四如实观"。在加行修行中，分为四位。

其一，暖法位：净定心依诸增上等法，则生起明得定三摩地般若及彼定

慧相应等法。依明得定，发下寻思，观无“所取”，而立暖位，该定为初得无漏慧前相之禅定，即将获得无漏慧之禅定，故名。

二，顶法位：在诸谛所缘中，智慧之力不断增进，于是明相转胜，则得明增三摩地般若及彼定慧相应等法。依明增定发上寻思，观无“所取”，而立顶位。

其三，顺谛忍法位：由于个别自内证，在诸谛所缘中，一分入于无“所取”，因忍解故，一分随顺于无“能取”，因随顺通达故，则得印顺三摩地及彼定慧相应等法；依印顺定，发下如实智，印持决定（认定）、达悟而立忍位。

其四，世第一法位：因为个别自内证，在诸谛所缘中，则得无间三摩地般若及彼定慧相应等法。依此无间修，必生起最初出世道，此为世间最胜的一种善法。依无间定，发上如实智，印二取（能取、所取）空，而立世第一法位。显而易见，四善根位乃顺趣真实之抉择分。故又名“顺抉择分”。

第二节　出世禅法

出世禅法包括见道位、修道位和究竟位所修禅法。

一、见道位禅法

由世第一法位入于见道位。通过世第一法无间之修习，生起空慧三摩地般若（即“无分别智”）及其相应等法，以无分别智初照见诸法真理，故名见道。见道即以真智通达真如之修位，故又名“通达位”。见道是完成一阿僧祇劫修行，而始登初地入心之位。佛教指出，进入此位，由于破除了“能取”、“所取”一切分别，通达了少分“人无我”、“法无我”之理，从而获得超凡入圣之果。显然，见道乃是修行中的第一次质的飞跃。见道有真见道和相见道之分。真见道即修者入于见道位发起真智（又名“正智”、“实智”、“如理智”、“根本智”、无分别智”、“根本无分别智”等）证悟真如之谓。真智为能观之“智”，真如为所观之“境”。入于见道，则真智契合真如，唯现“真如一心”，于是“能、所”无别，“智、境”不分，所以，真见道又称“一心见道”。真见道又分为无间道、解脱道两种阶位。无间道即世第一法后念所生真智，顿断分别起烦恼、所知二障之位；进入此位，则不受惑障间隔，故称其“无间道”。解脱道即无间道后念所生正智证悟真理获得解脱之位。

相见道即在真见道位发起根本无分别智之后，次生起后得有分别智而

分别真如相分之谓。通俗地讲，以俗智（又称"权智"、"如量智"、"后得智"、"有分别智"、"后得有分别智"等）分析世间万物事相（即能变真如之相分）的过程谓"相见道"。后得智分别俗法但不被世间森罗万象所迷惑，反而能进行符合佛教真理（性理）的认识活动。相见道又有三心相见道和十六相见道之分。见道已入菩萨十地修习之位。所以，当修六波罗蜜多万行之法。波罗蜜多为梵文音译，或译波罗蜜。通常波罗为"彼岸"之义，蜜为"到达"之义。若意译波罗蜜则有多义，谓"究竟"、"到彼岸"、"度无极"、"度"等。六波罗蜜为菩萨万行大法。行此大法能究竟自利利他之事，故名"究竟"；行此大法，能由"生死此岸"达到"涅槃彼岸"，故名"到彼岸"；行此大法，能度诸法事理广远无穷无极，故名"度无极"；乘此大法，则由凡界达于佛界，故名"度"；六波罗蜜即六度，它是由凡界达到佛界的六种方法、途径：

其一，檀那波罗蜜：檀那译曰"布施"，故檀那波罗蜜意译为"布施度"。布施即"以己福利，分布与人"之谓。布施具有"对治悭吝，广施法药"的作用，为菩萨大行法之一，属于波罗蜜法门。

其二，尸罗波罗蜜：尸罗译曰"戒律"；故尸罗波罗蜜意译为"戒律度"。戒律即"防非止恶，息火清凉"之谓。戒律具有"对治恶业，广积功德"的作用，为菩萨大行法之一，属于波罗蜜法门。

其三，羼提波罗蜜，羼提译曰"忍辱"，故羼提波罗蜜意译为"忍辱度"。忍辱即"受其侮辱，无恚无恨"之谓。忍辱具有"对治恚心，柔心忍法"的作用，为菩萨大行法之一，属于波罗蜜法门。

其四，毗梨波罗蜜：毗梨译曰"精进"，故毗梨波罗蜜意译"精进度"。精进即"习法无间，专念趣求"之谓。精进具有"对治懈怠，圆满善果"的作用，为菩萨大行法之一，属于波罗蜜法门。

其五，禅那波罗蜜：禅那译曰"禅定"，故禅那波罗蜜意译为"禅定度"。禅定即"心注一境，正审思虑"之谓。禅定具有"对治散乱，定生功德"的作用。为菩萨大行法之一，属于波罗蜜法门。

其六，般若波罗蜜：般若译曰"智慧"，故般若波罗蜜意译"智慧度"。智慧即"决断简择，离惑去妄"之谓。智慧具有"对治愚痴，照见真理"的作用，为菩萨大行法之一，属于波罗蜜法门。

六度以自利为主，即以布施度己之悭吝、以持戒度己之犯戒，以忍辱度己之瞋恚，以精进度己之懈怠，以禅定度己之散乱，以般若度己之愚痴。法相宗将六波罗蜜开为十度。在修习六度或十波罗蜜过程中，宜重点修持禅定波

罗蜜。因为实现普渡六道众生弘愿，必具六通四辩、方便善巧、佛眼佛智、五上妙觉诸功德。须知此诸功德，无不由禅定所得。这就是在波罗蜜法门实践中独重禅定波罗蜜的原因所在。

二、修道位禅法

修道位是指由初地住心至第十地出心之间的修习之位，即在见道位基础上，运用如理智、如量智，再断馀障之位。修行六度万行法，在见道位顿断三界"迷理"烦恼，在修道位渐断三界"迷事"烦恼。尽管见道、修道所断烦恼属性不同，然而二者在转依上则具共同点，即只能部分转得（分证）涅槃、菩提二妙果。须知，涅槃以寂灭为"体"，菩提以四智为"体"（唯识以大圆镜智等四智为体；智度论以一切种智等三智为体；密教以法界体性智等五智为体）。显然，涅槃即真如，菩提即真智。修道位是继见道之"真实转依"后由"二障向二果的转依"过程，即获得"生法二空菩提、涅槃"。这种转依，集中体现在阿赖耶识转依。该识以圆成实性涅槃为实性，而且藏有烦恼、所知二障种子和菩提种子。大乘修道位特指"菩萨乘十地间，断俱生起烦恼、所知二障之位也"。就是说，在"见道一旦照见真谛，更修真观（妙观）"，借以"转舍第八识中烦恼障种子而转得实性涅槃和转舍第八识所知障种子而转得真智菩提。所得之菩提、涅槃谓转依二妙果。"尽管修道位可转得涅槃菩提、三身四智，然而并不圆融胜妙，这就是前文所说部分转得的依据所在。有关转依之地，"经"、"论"说法不一。《往生论·注》云："平等法身者，八地以上法性法身菩萨也。"有说，初地以上菩萨，即得平等法身。亦有说，入初地则证妙观察、平等性二智。五识和第八识皆为现量，"至佛果时，五识与八识同时分别转为成所作智、大圆镜智"。若依据四法界规定，由世俗认识到佛智认识的层次发展顺序，当先转得一切智或大圆镜智，而后才转得道种智或平等性智等后得智。

修道位依其修习次第分为十地（含等觉位或另开）：

其一，喜欢地：入此地因断见惑，证得生法二空之理，故谓"喜欢地"。在此地成就"布施波罗蜜"。

其二，离垢地：入此地因断修惑，断绝犯微细戒之垢，故谓"离垢地"。在此地成就"戒律波罗蜜"。

其三，发光地：入此地因断修惑，显发法忍智慧之光，故谓"发光地"。在此地成就"忍辱波罗蜜"。

其四，焰慧地：入此地因断修惑，生起慧性璀璨之焰，故谓“焰慧地”。在此地成就“精进波罗蜜”。

其五，极难地：入此地因断修惑，极尽事理相入之难，故谓“极难地”。在此地成就“禅定波罗蜜”。

其六，现前地：入此地因断修惑，现前染净无别之妙，故谓“现前地”。在此地成就“般若波罗蜜”。

其七，运行地：入此地因断修惑，远离二乘自利之弊，故谓“远离地”。在此地成就“方便波罗蜜”。

其八，不动地：入此地因断修惑，任运无作不退之法，故谓“不动地”。在此地成就“本愿波罗蜜”。

其九，善慧地：入此地因断修惑，俱足逗机教化之慧，故谓“善慧地”。在此地成就“大力波罗蜜”。

其十，法云地：入此地因断修惑，俱足润泽万有之雨，故谓“法云地”。在此地成就“正智波罗蜜”。

依五十二位法，则在十地之终另开列等觉之位。该位是五十二阶位中的第五十一位，为菩萨之极位。由于入于此位，示修者已满足三阿僧祇劫修行，即别教菩萨已断十一品无明，圆教菩萨已断四十一品无明，所以其智慧功德就相似或相等于妙觉佛果，故名“等觉位”。

三、究竟位禅法

究竟位为究竟断惑证理之位，故名。该位又名“妙觉位”、“无学道位”。谓达到此位，即成佛陀，故又称“佛果位”。此位以“能成之万行为因”以“所成之万德为果”。佛陀万德，归纳为三：即法身、般若、解脱三德。所以佛教认为，佛陀具三身四智、五眼六通，则成为最高尚、最清净、最觉悟、最自在之人。